2011 報告書

生涯スポーツ・体力つくり全国会議

人

スポーツ

未来

生涯スポーツの新たな時代に向けて

～スポーツ立国戦略 スタート！～

CONTENTS

発刊によせて …… 2
実行委員会代表　財団法人日本体育協会 会長　森 喜朗

開催プログラム …… 3
開会あいさつ …… 4
文部科学省 スポーツ・青少年局長　布村 幸彦

■全体会
トークセッション …… 5
「スポーツの可能性」

■分科会
第１分科会 …… 20
「総合型地域スポーツクラブ
―教育機関等との連携が生み出す「自立」への可能性―」
第２分科会 …… 26
「地域におけるスポーツ活動の今と未来（将来展望）」
第３分科会 …… 32
「利用者に親しまれるスポーツ施設の整備と充実」
第４分科会 …… 38
「子どもの体力を向上させる効果的なスポーツ・運動遊び」
第５分科会 …… 44
「地域における健康・体力つくり～貯筋運動プロジェクト」

会場スナップ …… 50
参加者内訳 …… 53
アンケート結果 …… 54
意見・感想等抜粋 …… 56

発刊によせて

実行委員会代表
財団法人　日本体育協会
会長

森　喜朗

我が国における生涯スポーツ振興の醸成を目的に開催いたしました生涯スポーツ・体力つくり全国会議2011が全国から約1,300名の参加者を集め、成功裡に終了いたしましたことは喜びにたえません。

本会議では生涯スポーツ振興上の諸課題について様々な視点から検討を加え、意見交換を行い、数々の成果をあげましたが、これもひとえにご参加の皆様の熱意と関係各位のご協力の賜物と、心より感謝申し上げる次第です。

さて、神奈川県で開催いたしました今回の「生涯スポーツ・体力つくり全国会議2011」は、「生涯スポーツの新たな時代に向けて」を全体テーマに、乙武洋匡氏、藤木麻祐子氏、山本浩氏による「スポーツの可能性」をトークセッションで、またテーマごとに5つの分科会を行いました。

分科会では、活発な意見交換も行われ、地域の誰もが生涯にわたって能力や興味・関心に応じてスポーツに親しむことのできるスポーツ環境の充実に向けて、多くの示唆と成果が得られたものと確信しております。

ご参加の皆様には、全体会・分科会等を通して得られた貴重な情報を日常の活動に活かされ、今後益々生涯スポーツ社会の構築に向けてご活躍・ご尽力いただきますようご期待申し上げます。

また、開催にあたりご尽力いただきました文部科学省をはじめ、神奈川県及び関係機関・団体に衷心より感謝申し上げます。

終わりに本会議の趣旨にご理解を賜り、ご支援いただきましたすべての企業・団体の皆さまに対し、深く感謝の意を表させていただくとともに、この報告書が生涯スポーツを振興する上での貴重な資料として、幅広く活用されますことを切に希望し、発刊によせる挨拶といたします。

生涯スポーツ・体力つくり全国会議 2011
―― 人・スポーツ・未来 ――

全体テーマ「生涯スポーツの新たな時代に向けて」
～スポーツ立国戦略　スタート！～

●期日

平成23年2月3日(木)

●会場

横浜ロイヤルパークホテル
〒220-8173　神奈川県横浜市西区
みなとみらい2-2-1-3
TEL.045-221-1111

●参加者

地方公共団体関係者
スポーツ･レクリエーション団体関係者
各種産業界関係者
体力つくり国民会議参加団体関係者
学識経験者
その他関係者　他(約1,300名)

●主催

文部科学省
生涯スポーツ･体力つくり全国会議
実行委員会
(財)日本体育協会
(財)日本レクリエーション協会
(財)日本体育施設協会
(財)スポーツ安全協会
(社)全国体育指導委員連合
(社)スポーツ健康産業団体連合会
(財)日本障害者スポーツ協会
(財)健康･体力づくり事業財団
神奈川県教育委員会

●後援

体力つくり国民会議

プログラム

オープニング・表彰式　10:00 ～ 10:40

全体会　10:50 ～ 12:30（宴会棟 3F　鳳翔）
トークセッション『スポーツの可能性』
語り手：乙武 洋匡
　　藤木 麻祐子
聞き手：山本 浩

分科会　13:30 ～ 16:30

第 1 分科会
（宴会棟 3F　鳳翔 A）
テーマ：総合型地域スポーツクラブ
――教育機関等との連携が生み出す「自立」への可能性――
コーディネーター：谷口 勇一
パネリスト：中平 稔人／阿部 篤志／井上 規之

第 2 分科会
（宴会棟 3F　鳳翔 B）
テーマ：地域におけるスポーツ活動の今と未来（将来展望）
コーディネーター：土谷 忠昭
パネリスト：石田 信夫／後藤 美恵／松永 敬子

第 3 分科会
（宴会棟 3F　鳳翔 C）
テーマ：利用者に親しまれるスポーツ施設の整備と充実
コーディネーター：石原 智也
パネリスト：石原 智也／中桐 俊男／梅原 宏

第 4 分科会
（宴会棟 3F　鳳翔 D）
テーマ：子どもの体力を向上させる効果的なスポーツ・運動遊び
コーディネーター：中村 和彦
パネリスト：河合 陽児／柴田 久美子／古田 洋一

第 5 分科会
（宴会棟 2F　芙蓉 A）
テーマ：地域における健康・体力つくり～貯筋運動プロジェクト
コーディネーター：川西 正志
パネリスト：福永 哲夫／松本 弘志／梅田 陽子

展示　9:30 ～ 17:00（宴会棟 3F　鳳翔前ホワイエ）

開会あいさつ

主催者代表
文部科学省　スポーツ・青少年局長

布村 幸彦

「生涯スポーツ・体力つくり全国会議2011」の開催に当たり、主催者を代表して、一言御挨拶を申し上げます。

全国から御参加の皆様には、日ごろからそれぞれの分野において、我が国の生涯スポーツ振興に多大な御尽力と御協力をいただいておりますことに、心から感謝を申し上げます。

また、本日は保健・栄養の改善及びスポーツ・レクリエーションの普及運動を推進し、顕著な成果をあげられた組織に対して文部科学大臣賞と体力つくり国民会議議長賞が授与されますが、受賞される皆様方の長きにわたる御尽力に心から敬意とお祝いを申し上げます。

本会議は、今年度から健康・体力つくりの分野も含め、より幅広く生涯スポーツに携わる各界各層の方々が一堂に会する会議として、「生涯スポーツ・体力つくり全国会議」と名称を改め、装い新たに開催することといたしました。

文部科学省では、昨年8月に「スポーツ立国戦略」を策定し、公表いたしました。本戦略は今後概ね10年間を見据え、「新しい公共」の理念の下、スポーツの意義や価値が広く国民に共有され、より多くの人々がスポーツの楽しさや感動を分かち、互いに支え合う「新しいスポーツ文化」の確立を目指すものです。この立国戦略の実現に向けて、「ライフステージに応じたスポーツ機会の創造」、「世界で競い合うトップアスリートの育成・強化」、「スポーツ界の協働による「好循環」の創出」など実施すべき5つの戦略を掲げたところです。

さらに、今後、国の総合的なスポーツ行政組織の在り方の検討や制定後半世紀となるスポーツ振興法を見直し、新しい政策の拠り所となる「スポーツ基本法」の検討に取り組むこととするとともに、「スポーツ立国戦略」元年度にあたる平成23年度予算案においては、「スポーツコミュニティの形成促進」など重点的な施策について必要な予算額を計上したところです。

今回の会議は、「生涯スポーツの新たな時代に向けて」～スポーツ立国戦略スタート！～を全体テーマとし、スポーツ振興基本計画の達成に向けて取り組んできたこれまでの十年を振り返るとともに、「スポーツ立国戦略」を踏まえた生涯スポーツの新たな時代に向けて、充実・推進していくべき施策の方向性について、全体会及び分科会にて御協議いただくことになっております。

参加された皆様には、研究協議や意見交換を通じて、生涯スポーツ社会の実現に向け、より一層造詣を深められますとともに、全国の方々と交流の輪を広げられ実り多い会議となりますことを祈念いたします。

結びに、この全国会議の開催に御尽力いただきました生涯スポーツ・体力つくり全国会議実行委員会の各団体、神奈川県教育委員会をはじめ、関係の皆様に深く感謝申し上げ、御挨拶といたします。

全体会 トークセッション

スポーツの可能性

語り手：乙武洋匡（作家）
藤木麻祐子（シンクロナイズドスイミング米国ナショナルチームヘッドコーチ）
聞き手：山本　浩（法政大学スポーツ健康学部教授）

私のいま

乙武　僕は大学生の時に『五体不満足』という本を出させていただきました。あれから13年、大学生だった僕も間もなく35歳です。大学卒業後は、7年間スポーツライターとして活動していましたが、2007年の4月から昨年の3月まで、3年間にわたって小学校で教員を務めました。昨年3月に退職をしたのですが、3年間の経験を『だいじょうぶ3組』というタイトルで小説に書き上げて、去年の9月に発表しました。その教員時代のエピソードであったり、自分が今2児の父になったので子育て、育メンを目指したいなと思っているんですが、そんな子育ての話だったり、あとは自分の幼少期の話だったり、そんなことを交えての講演活動や、あとは原稿を書いたりという感じなんですけれども。

講演や著作を通して一番僕が伝えたいなと思っていることは、一人ひとりは違っていて当たり前なんだ、みんな違ってみんないいと、そういうメッセージです。その一環として、歌を歌っています。FUNKISTという7人組のバンドなんですが、ボーカルの男性が南アフリカ人と日本人のハーフで、国籍的なこと人種的なことでご両親も本人も辛い思いをしてきて、そんなことをメッセージにして音楽で伝えているバンドなんです。彼らと6年ほど前に出会って、何か一緒に作品が作れたらいいねという思いから、ちょうど昨日発売になったんですけれども、「Pieceful」というアルバムの中で「69億分の1」という曲を僕が作詞をしてボーカルの子が作曲をしています。最近はそんな活動をしています。

山本　藤木さん、控室でお話しされていましたが、アメリカチームは、次は「三味線」で戦うんですか？

藤木　デュエットなんですが、振り付けを考える過程でいろんな曲を探してきて、彼女たちの脚がどんな曲に合うか、どんな音の上がり下がりに合うか、いろいろ試した中で、三味線が何故か一番合ってしまったんです（笑）。

乙武　シンクロのデュエットにしても団体でも本当に息がぴったり合っていますね。お笑いコンビの中には、あんなに掛け合い漫才がうまくいくのに、プライベートでは仲が悪い場合があるそうです。シンクロの場合、トップクラスであれだけ揃った綺麗な演技を見せているのに、実はあの2人仲が悪いんだよ、みたいな人たちもいるのか、それとも本当に分かり合える仲良しコンビでないとああいう演技は出来ないのか。昔から気になっているんですが。

藤木　そうですね、チームやデュエットによっても違いますが、たとえライバル同士で表面は仲が悪かったとしても、本当に何年もオリンピックという目標に向かって生活して、水の中で何十時間も一緒にいるという経験をしているので、土台として分かり合った仲ですが、確かに仲が悪い子たちもいます。チームだと年頃の女の子が12人いて、コーチも女ばっかりでという世界は、男の人には入ってこれない異常なゴチャゴチャもあります。

「スポーツは欠かせないもの」

山本　ここからはお二人がスポーツにかかわるバックグラウンドの中でキーワードを選んでいただいて、私のスポーツ、私の考える今のスポーツ、そんな話をお願いします。

乙武　僕とスポーツということで言うと、ひとつは自分の「障がいとスポーツ」、それからスポーツライターをしていたので「伝えるという仕事」、それから3つめは学校の先生になっていたということもあって「教育」ということになります。

まず僕はとにかくスポーツが好きです。生まれつき手と足がない、本当に幼少期の頃からこういった電動車椅子に乗っていたので、スポーツが好きと言っても驚かれることが多いんですね。見るスポーツとするスポーツとあって、僕はどちらも好きです。まず見るスポーツで言うと、僕はちっちゃい頃から、周りから野球オタクと言われるほど野球が好きで、大きくなってからは歩く選手名鑑と言われるほど、いろんな選手のデータが頭に入っていて、それぐらい好きだったんです。

でも実は見るだけではなくて、自分でするスポーツというのもすごく好きで、からだを動かすことがとにかく好きだったんです。もちろん、自分でからだを動かすことというのは他の友だちと同じように出来ないので、とにかく自分のベストを尽くすということを心がけていました。よく手足のない乙武さんと言われるんですけど、よく見ると、皆さんで言う肘よりもやや短いぐらいの腕があり、足も膝よりもやや短いぐらいの足があって、この足でボールを蹴ったりすることが出来るんですね。そういう形で、自分に出来る精一杯の動きで野球やサッカーなどを楽しんでいました。

『五体不満足』という本が大学3年生の時に出て多くの方に読んでいただいたことで、ちょうどみんなが進路を選択する時期で就職活動をする時期だったんですが、その時に多くの読者の方から福祉のことをやっていくんでしょうねとか、バリアフリーの旗頭として頑張ってくださいとか、そういうお声をたくさんいただきました。でも何か僕の中では違和感というか抵抗がありました。たまたま本を多くの方に読んでいただけて、皆さんの中で顔と名前が一致する障がい者になった。その人間が福祉の道に進む、そしてバリアフリーのことをやっていくのはかえって、やっぱり障がいのある人はそういう世界でしか生きていけないのかなという固定概念みたいなものを作ってしまうんではないかと、そんな思いがあったんです。

スポーツライターという仕事

そうではなくて、障がいのある人が、福祉とかバリアフリーとかそういったものからは程遠いと思われている分野で、一生懸命頑張って活躍をして、一人前の社会人として認めていただくことが、本当の意味でのバリアフリーということになるんじゃないのかな、という思いで、自分の進路を考え始めました。今でこそパラリンピックというものがだいぶ浸透してきて、障がい者とスポーツという結びつきも少しずつ皆さんに認知されるようにはなってきましたが、当時13年前というのはまだまだそういった感覚も薄かったので、やはり障がい者とスポーツというのは皆さんの中で意外性があるんじゃないだろうか、そして僕自身、スポーツにずっと親しんできてスポーツの素晴らしさを伝えたいなという思いがありました。そんなところからスポーツライターという仕事を選んだんです。

当初はいろんな声がありました。車椅子に乗っている人がスポーツを伝える仕事をするということに驚きもあったでしょうし、お前スポーツやったことないのにスポーツなんか伝えられるのかよ、という厳しいお声も正直いただきました。でも、そんな声にすごく悩んだりとまどったりしたこともあったんですが、スポーツライターとしての大先輩の玉木正之さんが僕にこんなことを言ってくださいました。「だとしたら、金メダルを獲得した選手の記事は金メダルを取ったことがある人じゃなきゃ書けなくなるよね」と。「オリンピックに出たことのある選手の記事を書くにはオリンピックに出たことのある人しか書けないってことになるよ」、なるほどなと。「だから君は君なりの視点でスポーツを伝えていったらいいんじゃないか」と、そんなことを言っていただきました。

スポーツライターとひと言で言ってもいろんな書き方、表現の仕方があって、そんな中で何を売りにしていったらいいのかなと思ったときに、選手の内面を描くということに自分の強みを持っていきたいと思いました。

つまり、スポーツライターの中で僕の大きな武器になってくるのは、自分がインタビューされる側も経験してきたということでした。だからインタビューされる選手の気持ちがよくわかる。大体インタビューされててだんだんテンションが下がってくるのは、またこの質問かというもの。有名な選手になればなるほど、イメージがすごく強いので、皆さん同じような質問をされる。そうするともう用意していた引き出しから決まりきった答えを出す。そんなつまらないインタビューになってしまうんですね。だから僕は、なるべく足繁く練習場に通い、試合に行き、その選手をなるべく違う方向から見るようにしてきました。そうすることによって、その選手の意外な面を見出すことが出来て、そのことをインタビューのときにちょっとお聞きすると、その選手が、「おっ」と喜んでくれたり、「お前そんなふうに見てくれてたんだ」といって結構話が盛り上がったりするんです。そんな形で僕はその選手がどういう気持ちでプレイをしていたのか、その試合であの活躍をするまでにどんな心の変遷があったのか、そんなことを伝えられるライターになれたらいいなという思いで7年間スポーツライターをしていました。

スポーツで子どもの力を引き出す

その後は、小学校教員として3年間子どもたちと向き合いました。そこで一番僕が感じたのは子どもたちの優しさ。すごく気持ちが優しくて、すぐ友だちのことを優先してあげたりっていうことが出来ちゃうんです。だから、ああいいな優しい子たちだなと思っていた反面、何が何でも絶対にやってやるという強い気持ちがなかなか表に出てこない。そんなもどかしさ、物足りなさを感じました。僕自身は小さい頃からスポーツが大好きでしたし、すごく負けん気の強い性格だったので、そういう子どもたちにも、もっとガッツや闘争心を前面に押し出して、絶対やってやる、みたいなものを引き出したいなという思いがあったんです。

うちのクラスでは、体育の時間にいろいろなスポーツ大会をやりました。それがサッカーだったりバスケットだったり、その中でポートボール大会というのをやっていたことがあって、クラスを何チームかに分けて優勝を争うんですが、一人だけものすごく運動神経のいい子がいて、どんな大会をやっても必ずその子がいるチームが優勝してしまうんです。ある時、翌日その強い子がいるチームと対戦することになっているチームの男の子が帰りの会でぼそっとつぶやいたんですよ。「あー明日の相手は○○くんのいるチームか、どうせ負けだな」と。僕はその言葉を聞いてものすごく声を荒げました。「だったらやらなくていい！絶対に勝ってやるっていう強い気持ちで試合をした結果、力及ばず負けてしまったのなら、それは仕方のないことだけど。初めからどうせ負けるに決まってる、そんな気持ちで試合に臨もうとしているならやる意味がない。スポーツっていうのはそういうものじゃない」、そんなことを言ったことがありました。

つまり、何か子どもたちが、がむしゃらに頑張る、眼の色を変えて目の前のことに取り組む。それはスポーツだけじゃなくて、そういう姿勢を引き出していく。

僕が担任として子どもたちに接する時、そのスポーツという切り口はすごく大きかったし、助けられていました。だから本当に自分が子ども時代に、小学生として学校生活を楽しむにも、そして社会人として自分は今こういう仕事をしているんだという自信をつける意味でも、そして小学校教員となって子どもたちの力を伸ばしていきたい、子どもたちの意欲を引き出していきたい、そういう時にも常にスポーツというものは僕のそばにいてくれたのかなと。スポーツとのかかわりというのは僕の人生を振り返る上でも本当に欠かすことの出来ないものなのかなと思っています。

お国柄の違いに驚く

山本　藤木さん、ポートボールに頷いていましたね。

藤木　そうです。いつもゴールマンでした。

山本　あれ、跳び上がっちゃいけないんでしょ？

藤木　そうですね、台に足が着いていないと駄目ですね。そこはもう柔軟性を活かして。

私は最初から目標を決めていたわけではないんですが、自分の人生が引っぱってくれた結果、今まで3回オリンピックに行きました。1回目は日本代表選手として、2回目は日本チームのマネジャーとして、3回目は3年前の北京オリンピックでスペインチームのコーチとして。その中で、私は今までいろんな国でコーチをやってきたんですが、お国柄でこれほど違うものかと思うエピソードがあるのでそのことをお話しします。

とにかく私は、小学校の文集にも、いつもオリンピックに行きたいとそればっかり書いていました。それで選手の時は、みんなに足を引っぱって連れて行ってもらうみたいな状況で、その後マネジャーとして行った時は、とにかくマネジャーというのはチームがうまくオリンピックで戦えるように周りを整える役でした。まず、その1年前から会場を視察して現地の合宿のプールを見に行って、そのプールの周りにあるホテルにも泊まってみて、全部ご飯を食べてみて、どれが選手に一番合うかというところから始まりました。

日本人選手にとってのオリンピックは、国への責任感を強く感じるイベントなんです。例えば、日本チームとして現地に向かう前に、一度東京で全員で集まって結団式があります。その結団式の練習もあります。その前の本番3カ月前ぐらいには制服の採寸が終わっていて、1カ月前には開会式で自分が着るジャケットだとかも全部揃っていて、とにかく選手は最高の状態でオリンピックに臨めるようにしてもらえるというのが日本のオリンピックの準備の仕方なんです。

3年前にスペインチームで行った時には、その選手のオリンピックへ向かう練習の意気込みはどこの国でも一緒だと思うんですが、準備の仕方がまるで違います。とにかく制服のサイズを聞かれたこともなかったし、まして靴のサイズなんて聞かれたこともありませんでした。オリンピックへ向かうマドリードで、「はい、これあなたのスーツケース」というので一式いただきました。開けてみるとやっぱりサイズを聞かれた覚えがないので、こんな小さなTシャツだとか靴23㎝とか、これでどうするの？準備はどこでされたの？というところから始まりました。すべての種目の選手が全員マドリードに集まっているので、そのへんのホテルでトランクを全員が開けて、あたりは出店みたいになるんですね、交換会みたいな。このTシャツ、S欲しい人いませんか？みたいな感じで。そうやって交換したんですけど、それでも揃わないものは揃わなくて、私なんか靴23㎝だったり、選手のすごいちっちゃい子の靴が30㎝ぐらいだったり。それでも結構みんな平気なんですよね。笑って、「あー何その服！」。緊張感っていう意味でも日本とは違ったし、その状況を笑って過ごせる感覚っていうんですか、それが本当にお国柄が出てると思いました。

お国柄の違いに学ぶ

それで会場に行って、開会式を終えてからも現地合宿があるんですが、それも私が日本チームのマネジャーとして準備に行ったようなことは誰もしていないわけです。スペイン人の自由で地中海的なノリっていうのがまさに判明しました。開会式が終わってバスで合宿所に着いたら、その準備されていたプールが小学校のプールで、しかも着いた時は一般公開をしていたんですね。おっちゃんとかちっちゃい子がキャアキャア言いながら泳いでいたんです。「え、この中で練習するの？」というところから始まって、4カ所ぐらいプールに行ったんですけど、すぐには使えないので結局ホテルの浅い丸いプールで2日間練習して、これじゃもう全く無理だからと予定を変更して、競技会場のプールで練習しました。そういうことも私は心臓発作が起きるぐらい、「これ、どうすんの？」ってドキドキしてたんですけど、コーチとしてそういう不安な顔を選手には見せられないので、一緒に他のコーチと笑っていたんですが、笑いながらもどーしたもんかいって思っていて。そんな準備でも、オリンピックの本番が始まったら、彼女たちの眼の色がキラッと変わって、本番ではそんなことを思い起こさせないぐらいでした。本当に人種というものの特徴だと思いますけど、そういう状況で本当にうまく練習も準備も出来なかったこの人たちがこんなにうまく泳げるんだというぐらい本番でのすごさを感じました。

それは私がコーチとして選手たちを7年間見てきて、スペインチームという団体と接してきて、文化が違い、状況が違い、国が違うなかで私自身が学んだことで、そのキャラクターの違いっていうんでしょうか、たぶんテレビで見てると日本もスペインも同じように見えると思うんですけど、その後ろにあるストーリーというのは本当に全く違います。それでもいいんだということが自分の中でわかったことと、自分個人としてはどういう道であれ、それでうまくいけばいいんだということをオリンピックに行くことによって学んだと思います。

自分が変わっていく

2つめにお話ししたいのが、シンクロは皆さんご存じだと思いますが、とにかく音楽に合わせてからだを動かします。振付という部分がありますが、それも自分がスペインの子たちから逆に学んだことなんですが、例えば、日本が手をパーにあけて45度にしてその次90度に曲げるっていうのから始まってそれを合わせよう、頭の中で考えて45度90度45度90度って繰り返すんです。それをスペインの子にやらせようとすると全く無理なんです。はい45、えーなんで45今日ちょっとしんどいから40にしとくわって、そういう感じなんです（笑）。そういう人種の中で同じことを言っては全く駄目で、彼女たちは踊ることが好きなのでその特性を活かして、逆にリズム感のいい音楽をかけて1、2、1、2とやる過程があります。

一人ひとりを観察してその子のキャラクターに合った指導方法で動きを身につけさせる。そのチームのキャラクターを見るというのも大切だし、私自身、自分のキャラクターを変えて指導する。自分自身もどんどん変わっていく、それも必要だなとスポーツを教えていて感じました。

本当のチームワーク

3つめは私は小さい頃からスポーツにかかわってきて、何が一番自分の人生の中で役に立ってるかというと、チームワークなんですね。そのチームワークというのもいろんな意味のチームワークがあると思うんです。シンクロで言うと、とにかく8人が同じ瞬間に同じ動作をしないといけない。でも本当は仲が悪かったりするんですね（笑）。女の子が何人も集まって毎日一緒に生活して、10時間プールの中で一緒に過ごしてっていうこともあって絶対そういうことも出てくるんですが、その上で、一つ屋根の下に家族みたいな絆が出来あがった時に、本当にチームワークが表面に出てくると思います。それは今まで7年間同じチームを教えてきたので、一人ひとりの

選手のevolution（進化）というか、こんなに若くして歯を矯正しながら入ってきたのに、今はもうスペインのトップとして立ってるみたいな、その子の人間としての移り変わりだとか、選手としてどうやってうまくなってきたかという過程も見られました。その子が、まず赤ちゃんみたいな役割で入ってきたのに、どんどん次女になって長女になって、お母さんみたいなことを人に言えるようになって、というところでチームの中に輪が出来るんです。それは選手が真ん中にいる輪で、コーチやそこに携わる人たち、選手の両親だとかが入ってきてひとつのチームワークになるんです。それがどれだけうまく外を囲む輪の役割として、そのチームをうまくまとめるかというのがしっかりしていれば、うまく行くものだ、ということを私はスポーツから学びました。それはすごく私の日常生活とか人とのコミュニケーションにも役に立っていると思います。

山本　皆さんご存じでしょうか？藤木さんがスペイン代表チームのコーチにおなりになったために日本がメダルを逃したことを。ロシアが世界No.1で、スペインが今や第2位になりました。そして団体は日本を抜いて中国が上に行きました。

「健康とスポーツ」の可能性

山本　皆さんに会場にお入りいただくときにアンケートをお願いしました。

まず質問の1番はスポーツの可能性を考えるときに関心が高いのはどのジャンルでしょうか。総数が393票です。そのうちNo.1が「健康とスポーツ」208票です。「生活とスポーツ」が80票です。そして「教育とスポーツ」が66票です。

ここから「健康とスポーツ」の可能性について、お二人にいろいろお話を伺っていきたいと思いますが、乙武さん、スポーツが健康と非常に強い結びつきがあるという意識は日本では非常に強いと思いますが、ご自身ではどういうふうに捉えていますか。

乙武　僕の場合は社会人になってからは、自分がやるスポーツとしては特になく、逆にアスリートの取材をさんざんしてきて、皆さんが口を揃えておっしゃっていてなるほどな、と思ったことがありました。適度なスポーツはからだにいい、だけど過度なスポーツはからだを傷めつける一方だと聞いて、ああ面白いなと思ったんです。つまり、何か日本一になりたい、世界一になりたい、オリンピックに出たい、そういう思いではなく、本当に日々スポーツに親しむという程度の適度な運動というのは本当にからだにいいし、健康にも結びつくだろうけれども、本当に何かで一番になろうと思ってやるとやっぱり無理をしてでもとか、ケガをおしてでもっていう意識が働いてくるので、逆にからだにはあまり良くないかもしれないな、と皆さんおっしゃってたのがすごく印象的でしたね。

山本　藤木さん、「日本の場合」の健康とスポーツというのとヨーロッパの「スペイン人にとって」の健康とスポーツという考え方、あるいは今の「アメリカ人にとって」の、この辺の違いみたいなものはあるんでしょうか。

藤木　私はプールの塩素の中でいつも生活しているので、日本でプールに健康のために通ってくる人とはすごく身近に接します。例えば、アメリカはもっともっと歴史が長く、健康のためにスポーツをする人はすごく多くて、例えば毎朝会社に行く前に走ったりだとか、もう80歳ぐらいのおばあちゃんが、朝5時半にプールに来て2ラップだけして帰るとか。そういうのが日本の最近の健康ブームという前からアメリカではずっとあったことだと思います。ヨーロッパでは今まであまりなかったんですが、私の住んでいた家の近所に、最近、市民プールみたいなのが出来て、その中に学生でもお年寄りでも気軽に入れるようなところがすごくたくさん出来てきたので、アスリートではないけれどスポーツに接している人がすごくたくさんいると思います。

山本　競技スポーツという意味では乙武さんが言われたように、例えばシンクロナイズドスイミングの世界でも相当からだを傷める人たちや、不健康な人がいますか？

藤木　そうですね。故障だとかそういうトラブルがすごくいろいろあるし、練習の中でも過度な動きで歯が折れたとかそういうのもたくさんあるので（笑）。一番すごかったのは足の動きが今の技術は速いんですけど、速く動かしている中で8人一緒に固まって泳いでいるので、バンって足の親指と二番目の指の間に一人の子の足が入っちゃって足が裂けた子とかもいて。そういう健康的でないことがたくさん日常的にあるんですけども、それもみんな慣れっこですね。

乙武　水面の上に出ている部分はあんなに優雅ですけど、下では格闘技みたいになってるんですね。

藤木　そうですね、蹴り合ったりもしてます。

乙武　すごいな。

プチメタボな子どもたち

山本　一方で子どもたちの健康とスポーツの感覚は乙武さん、学校レベルではどうなんですか。

乙武　そうですね、僕が教員になって一番びっくりしたことが、プールの時期になって、プールサイドに並んだ男の子たちにプチメタボみたいな体型がやたらと多いこと。本当に何なんだろうと思ってベテランの先生にお聞きしたら、最近は子どもが走り回れる公園、野原がなくなって、どうしても室内で遊ぶ、ゲームで遊ぶという機会が増えてるから、ちょっとああいう体型になりがちなのはある意味仕方がないよねって。確かに言われてみれば、学校の周りに公園はあるんですけど、キャッチボール禁止とか犬の散歩禁止とかそういう公園ばっかりなんですね。「何をするんだ」という話ですよ。野球をやって思い切り走るとか、犬にフリスビー的なものを投げて走らせて自分も走るとか。そういうふうに楽しみながら走るからからだを動かすのであって、最近の子どもは、特に都心部では、からだを動かすってことがめっきり減ってきたことがこの体型に結びついてきてるんだな、と本当に衝撃的でした。

山本　今言われたこと、すごくピンと来たのですが、確かにからだを動かしたり、基本の走ったりっていうのは何か目的があってやりますよね、何かを取りに行くとか。私は、高校の時に服装でボタンがちゃんとしてなかったからといって、罰走させられたことがあるんですね。これ、罰泳とかってあるんですか？

藤木　ありますね、罰潜水ですね。

山本　罰潜水？

藤木　罰バタフライか罰潜水。罰泳なんて楽に出来てしまうので。

山本　罰バタフライってどういうんですか。

藤木　バタフライは泳ぎの中で一番しんどいので、そのバタフライをしながら顔を上げさせない。ずっと息を止めたまま50m行っておいでとか。それをまたズルしてちょっと息を吸ったりしていると、はい見たよ、もう1回って。

精神面の健康とスポーツ

山本　健康とスポーツといいますと、我々が、意外に気づいていないのが、精神面での健康というところですね。スポーツと精神面の健康については、それほどまだ大きくクローズアップされていない。どうしてもウエストをこうしたいとか、あるいは血圧を下げたいといったことは数値としてわかりやすいけれども、精神面の健康度になるとなかなか数値化出来ない現実がありますね。この辺、乙武さんどうお考えですか。

乙武　本当にスカッとするとか、清々しい気持ちになるというのがスポーツのいいところなのかなと思います。小学校で、例えば体育の時間に、いろいろなスポーツ大会をやったりしたのですが、野球型ゲームのようなことも授業の中でやります。細いバットだけだとどうしてもうまくボールに当たらない子がいるので、テニスのラケットとプラスチックのバットを両方用意しておき、好きなほうで打っていいことにしました。そうしたら、ふだんは結構おとなしくて発言する時も躊躇して周りの目を気にするような子が、豹変するんですよ。ウォリャーって声こそ出さないものの、それに近い表情でラケットを使ってバコーンと打つんです。体育の時間が終わった後の彼女の清々しい表情が、本当に僕にとっては驚きでした。授業中では表現出来ない発散しきれないものが、この青空の下で投げられたボールをラケットで思い切りバコーンと打つ、ただそれだけの行為が何か彼女の心を解放し、清々しい気持ちにさせてるんだろうな、と。もちろんまだストレスというそこまで深いものには至っていないかも知れませんが、それに近い心のモヤモヤがその一振りで振り払えているのかも知れないな、と考えたときに、改めてスポーツと心の健康、清々しさというものはやはり結びついているなと感じました。

スポーツの感動とは

山本　藤木さん、スポーツの場合でよく言われるのは感動という言葉ですが、この感動は精神的な健康というものとどこ

かでちょっとだけつながりがあるような気もするんですけど。

藤木　私が思うのは、バルセロナに住んでいた時、本当にスペインの人の生活の一部にサッカーがあると感じたことです。バルセロナにはバルサという一番強いチームがあります。自分たちはプレイしていないのですが、テレビの大画面でそれを応援してるほうが疲れているんじゃないかというぐらいの踊りと叫びです。そして、勝った時は町全体が車のクラクションを鳴らし、誰もが友だちみたいな感じの笑顔になっています。いつも嫌な顔をして私におはようを言っているおじさんが、今日はどこか清々しく、「おはよう！ まゆ」と。スポーツを自分ではやっていないのだけど、見て、感動して、まさに自分がやっていたかのように思えるというところが、スポーツのすごくいいところだと思います。

山本　特に社会が病んでいるとか、ギスギスしているなど、いろいろ議論があると思いますが、乙武さん、そこに果たすスポーツの役割は極めて大きそうです。つまりウエストサイズを2㎝縮めることもさることながら、そういう隣の人と口もきかないような関係の社会を少し動かしていく、新しいスポーツ立国戦略はそういうところにも気配りがされていると思います。そうしたスポーツの力という可能性をどうお感じになりますか。

乙武　例えば去年の6月にサッカーのワールドカップが南アフリカであって、そして、今回アジア杯で素晴らしい結果を出してくれて、もちろんそこで僕たちはすごく喜んだり飛び跳ねたりいろんなことを感じたと思うんです。でも、最後に何となくきれいにまとめようとして、「感動をありがとう、日本代表」って言葉で締めくくろうとするでしょ。あれが僕はあまり好きじゃなくて、ありがとうと言うことで、その関係が終了してしまうと思うんです。僕はそうじゃなくて、あれだけ盛り上がり、あれだけ僕らの心を動かしてくれたんだから、その感動を、その喜びを、その感謝の気持ちを、どう明日からの自分の生活に結びつけていくかが重要だと思います。

今回のアジア杯では、逆転勝利が何回もあったり、退場者が出て、人数的な不利でもう駄目だ、と思うところからまた逆転してみせたりというすごく精神的な粘り強さを感じる大会だったんですよね。その諦めない気持ち、最後まで頑張り続ける心を僕たちは学ぶべきなんじゃないかということを、ツイッターでもつぶやかせていただいたんです。

「教育とスポーツ」

山本　「教育とスポーツ」という点で藤木さんに聞いてみたいんですが、スペインにおける教育とスポーツの関係はどうなふうですか。

藤木　小学校とか中学校の学校の中でのスポーツが、日本やアメリカよりもすごく盛んだろうなと思って近所の子どもに聞いてみたんですけど、日本だったら何時間ありますか、小学校の体育の時間。

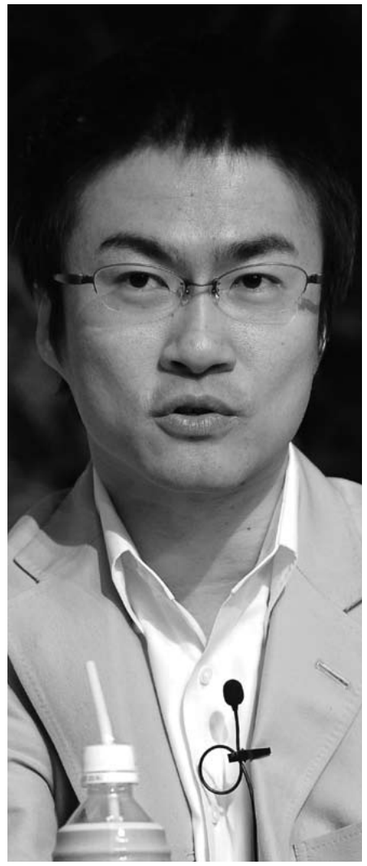
乙武　週2時間から3時間ですね。

藤木　ですよね。その子から返ってきた言葉は週に1時間。1時間しか体育がなくて、だから本当にスポーツが好きな子は学校から帰った後に、スポーツと思ってやってはいないんでしょうが、サッカーをずーっとやってみたり、他の陸上部に入っていたりとか、学校以外でのスポーツはすごく盛んなんですけど、学校の教育の中の体育の時間は日本よりも少なかったことに驚きました。私はトップアスリートと呼ばれる子たちとずっと接しているので、その子たちがナショナルチームの一員としての義務を果たしながら、学校の勉強とどうやって両立させるかを見てきています。コーチとしては行かせたくない時にも、じゃあテスト受けておいでと言わなければならない場面もあるんですが、そういう意味で、ちゃんと両立出来る子は、やっぱり最終的にトップアスリートとして力を出し切らないといけないという時にも、すごくよくやります。そのあたりは人間としても学ぶところが多いし、大切なものだと思います。

学校体育の重要性

山本　今日この会場には、教育にかかわってらっしゃる方もたくさんいらっしゃるわけですが、乙武さんの3年間の小学校生活の中で、学校教育の中のスポーツの存在感、今様の子どもたちはどう受けとめていますか。

乙武　学校教育の中でのスポーツ・体育というものと、クラブチーム、学校外でのスポーツということが対極的に語られることが最近多いんですけど、僕はそれでも学校教育の中でのスポーツ・体育というものは重要だと考えています。僕ら大人でもそうですが、スポーツはからだが動くからなのか、他のことに比べて心を揺さぶられやすい分野だと思います。それは授業をしていても一緒で、例えば理科の時間にフラスコの持ち方が素晴らしいとかいって心を動かされることはありませんが、スポーツで誰かが何かを上手に出来たり、頑張っている姿を見ると、ものすごく心を揺さぶられるんですね。



例えば僕は3・4年生の担任でしたが、鉄棒では逆上がりをやります。当然クラスには出来る子もいれば出来ない子もいる。うちのクラスに小学校3年生にしては、ずいぶん大柄な女の子がいました。当然逆上がりは出来ません。からだが重くて上がらないんです。でも彼女の素晴らしいところは絶対諦めずに、何とかやろうと何度も何度もチャレンジをするところでした。今、学校には、それをガンと蹴り上げることによって反動をつける補助板みたいなものがあります。でも彼女の場合、それを蹴ろうと思うと、かなりの巨体ですから、すぐに板がパンと飛んで行ってしまいます。面白いのは男子が3人がかりでその板を必死に抑えるんです。それでも、ドラゴンボールかっていうぐらいその3人がグッと吹き飛んじゃうんですよ（笑）。でもその絵がすごくよくて。男子3人が必死に抑えて後ずさりしながらも、彼女がバンバンとその板を蹴り上げながら一生懸命逆上がりの練習をして、時には自分のからだを支え切れずに腕が鉄棒から離れてしまって、頭から落ちてすごく痛い思いをしたり、体育着の背中の部分が土で真っ黒になったりするんです。それでも彼女はまた立ち上がって鉄棒を握るんです。僕、あいつらにバレないように後ろ向いてちょっと泣いてたりしたこともあったんですけど。

その時に感動したのが、うちのクラスに、逆にものすごく身軽で、マット運動から何から器械運動がすごく上手な女の子がいて、その子のことです。たまたま同じ時期に国語で作文を書いたんですが、その女の子が、○○ちゃんがあれだけ鉄棒を頑張ってる姿に、すごく自分は駄目だなと思ったと作文に書きました。自分はちょっと鉄棒が得意なのかなと思ってサボってる部分があったんじゃないかと気づいた。鉄棒が苦手な○○ちゃんがあんなにがんばってるのに自分は何をやってるんだ、と。これからもっと練習して、自分は新しい技を開発したい、みたいなことを書いてたんです。これが教育だなと思って。何か出来ないことが出来るようになるってことが、もしかしたら教育なのかも知れない。だけど結

局苦手だった彼女は最後まで2年間一生懸命頑張ったんですけど、出来ないままだった。でもその彼女の頑張りを見て、クラスの他の友だちがその頑張りの刺激を受けて私も頑張ろうと思えた。

例えば、本当にトップアスリートを目指す子どもたちが集まるようなクラブチームで、同じようなレベルの子が同じように頑張っている中ではたぶん起こり得ない光景、起こり得ない心情なのかなと思います。だから、レベルの差がある中でスポーツをやるからこそ生まれた現象という意味では、すごく学校教育の中でのスポーツ・体育というのは重要なのかなと思いました。

日本のスポーツに足りないもの

山本　アンケートでは2つめの問いもしています。日本のスポーツに欠けているもの、あるいは必要なものは、そして魅力を倍加するものは、ズバリどのジャンルでしょうか？一番少なかったのは4票、メディア。その次に少なかったのは学校25票。日本のスポーツに欠けているものとは、もっと頑張れという意味ですね。ですから学校はかなり充実しているというお考えだと思います。その次が家庭。全部で投票いただいたのが393の票数ですが、家庭が29票です。皆さんのおよそのお考えですから、ここに少ないのはかなりやってるなっていうことになると思います。その次に多いのはスポーツ関係者・組織の49票。その次、する・みる・支えるスポーツへのかかわり方59票。これはスポーツ立国戦略の中にもはっきり述べられている言葉の一つです、それが59票です。その次、地域住民68票。これはもう少し支えてほしいとかもっと一緒にやろうとか、スポーツに入ってきてほしいとか、そういった意味も込められていると思います。そしてここが一番多かったんですけど、その数が151票です。全体を遙かに凌駕するこの「スポーツ資源」。施設、資金、指導者、医・科学、情報そういったものを含めたスポーツの資源にもの申す。必要だ、欠けている、魅力を倍加するためにもっとここにという声が皆さんから寄せられました。

乙武　僕は自分が携わっていたからなのかも知れないですけど、メディアが4人しかいらっしゃらなかったことに逆に驚いていますね。このメディアが果たすべき役割というのはすごく大きい。もっと頑張れっていう気持ちが強かったので、ちょっと意外でした。

山本　藤木さん、スペインの国内におけるスポーツ資源、施設だとか資金だとか指導者だとかそういうものを日本と比較して、いかがですか？それからいま乙武さんが言われたメディアの、スペイン国内におけるスポーツとのかかわり、については？

藤木　まずメディアなんですけども、メディアに取り上げられる、メディアから見てもらうために、そのスポーツの中に誰か輝く人がいないといけないと思うんですね。ただその、いつもオリンピックでメダルを取ってるからこのスポーツが見たいではなくて、何かこの人をテレビでも何でもいいから見たい、この人が言ってるインタビューを聞きたいというふうに思わせる人がいるか、いないかというのが、そのスポーツに興味を持ってもらえるかどうかにすごく差が出てくる点だと思うんです。

スポーツ資源とスポーツ文化

山本　ごくふつうの子どもたちやお父さん、お母さんが、からだを動かせるスポーツの環境という意味でのスポーツ資源はどうですか？

藤木　それはたぶん日本のほうがまだ揃っているのかも知れないですね。与えられた環境というのはもしかしてスペインに比べたら日本のほうが進んでいるかも知れない。だけどスペインの人は枠を与えられなくてもやれる人たちなので、資源としては少ないかも知れないですけど、やってる人の数は多いかも知れないです。

山本　決められたことを守らないで遊んじゃう。

藤木　そうですね（笑）。

乙武　例えば学校の周りには公園がない。公園があったとしても遊べる公園がないので、今、学校では校庭開放というのを行っていて、週に何回か、放課後いったんランドセルを家に置いてきた子どもたちが校庭に遊びに来ていい日があります。では、校庭で子どもたちがどんな遊びをしていたかというと、これが野球でもなくサッカーでもなくドッジボールでもなく、ニンテンドーDSなんですよ。2時間ぐらいずーっと無言でピコピコやってるんですよ、背中合わせで。お前ら集まらなくていいじゃんと言ったら、いや一緒にいないと通信出来ないとか言われて、よく仕組みがわからなかったんですけど。

日本はグラウンドが整って、道具も揃えて、ユニホーム着て、ハイじゃあやりましょうと整えてあげないと、なかなかスポーツが始まらない、始めにくい環境なのかなと思います。ところがスペインのお話、それから南米のサッカーなんかも当然そうだと思いますが、車道で子どもたちがサッカーをやっている、多分スペインだとボールはあると思うんですけど、南米ではボールさえままならない。僕は、イタリアの悪ガキがいっぱい集まっている高校の取材に行きました。彼らは新聞紙をグシャグシャに丸めてさらに巻いて大きくして最後セロテープでガチガチに固めたボールで、サッカーをやっていました。多分日本人はそれをやらないですよね。そういう文化じゃない、ちゃんとボールがないとスポーツにならないと思ってるから。資源ももちろん大事なんだけど、なんか楽しいことしようぜ、からだ動かすって楽しいよなっていう文化、そのへんの気持ちの持ち方というのが、日本が一番苦手な部分なのかなって気がしました。

地域で支えるスポーツ

山本　乙武さん、世界を見ていらして、スポーツをする人だけではなくてその周り、これはどういうふうに受けとめていますか。

乙武　多分、日本に初めて地域とスポーツという概念を広く知らしめたのはJリーグだと思います。おらが町のチームという、プロ野球以上に地域に根ざした活動を目指していたのがJリーグだと思うんです。それこそ鹿島アントラーズなんかは、本当に初期の頃は、それまで近くで農作業していたおばちゃんが、そのまま手を止めて応援しに行ったとかっていう話をよく秋田選手から聞いていて、すごい世界だなと。でも、多分それがヨーロッパでは普通の感覚なんですよね。

ソシオという制度があって、自分たちの町のクラブチームを応援するためにその会員になるんですよ。そのクラブチームがよりよく運営されていくために会費を払って、ビジネスの世界で言えば投資を募るみたいな形です。そこで集まったお金によって、そのクラブは新しく選手を揃えたり、より設備を充実させたり、地域住民がそのクラブチームを支える制度です。

今までの日本のスポーツは、とにかく企業が支えてきた。でも日本は10数年前から、バブルが崩壊してどんどん景気が悪くなることによって、その企業に潤いがなくなってきた時に、どんどん有名なクラブチームが存続出来なくなってしまったり、行き場を失ってしまってそのスポーツを諦めざるを得ない選手が続出してしまっているという状況のなかで、僕は地域住民にすごく期待をしています。企業には頼れない、だったら俺たちが支えてやろうぜ、こんなに楽しませてもらって、こんなに感動を与えてもらっているんだから、何か逆に力になれないか。そんな関係が成り立つようになったらいいなと。多分今日本でそれを言っても、何で俺らが選手が頑張るために金を払わなきゃいけないのとかっていう感覚のほうが根強いと思うんです。それが少しずつ変わっていって、スポーツに寄付をしたり、アスリートに対してサポートをしたりっていうことが地域住民の中で気運が高まって行ったりすると、「スポーツ文化」というものがもっと豊かになっていくのかなという思いでいます。

「心技体」について

山本　スクリーンをご覧いただきましょう。キーワードではありませんが、いくつかの言葉を出してお二人のスポーツ観はこの言葉から何を想像し、どう伝えようとされるのか。まず最初の言葉です。「心技体」、昔からよく言われますよね。この言葉、もう古くさいとお思いになる方もあろうかと思います。さあ藤木さん、いまスペインのシンクロの若い選手が入ってきた。「心技体」を教えなきゃいけないと、どうしますか？

藤木　「技」、「体」あたりはコーチが教えるものだと思いますけど、やっぱり「心」というのは、それこそチームメイトから教わるものだったり、チームメイトの輪の中で自分がもみくちゃにされながら、どうやって心が強くなって頭が強くなって精神的に強くなるかっていう

のは教えられるものじゃなくて、自分がそういう中で学んでいくものだと思います。それが最終的にオリンピックに行くような選手になる時に、どれだけ本番で力が出せるかということにかかわってきます。それは、「技体」よりも、もしかしたら大切なぐらいです。コーチが教えるものじゃなくて自分がどうやって努力してきたか。

だからメダルかメダルじゃないかってところに来たときは、古くさいって言われればそれまでかも知れないし、そういうカテゴリーを作って教えてはいないかも知れないですけど、結局のところ問われるのはその3つだと思います。

山本　こんなふうに、でも教えてらした？

藤木　教えてないです。

山本　全然言わない。彼らの教わってきた過去のスペインの指導者たちもまったく？

藤木　ひとつのカテゴリーとして選手には言わないですね。でもチームをまとめる、囲むコーチであったりサイコロジスト、スポーツ心理学者であったり、からだをいたわる医療の先生だったり、マッサージの先生だったりとかいうので、周りを固めてはいます。

山本　乙武さん、この言葉は、今様に理解するとどのように翻訳しますか。

乙武　まず「心技体」という言葉は、要素を3つ並べていますよね。何のための要素なのかということを再確認する必要があるのかなと思います。スポーツをやるために鍛えなければいけないことを並べているのか、スポーツをやると、この3つが得られるのか、どっちが目的になるのかなと僕はすごく気になっています。

もし、スポーツをやるためにこれらが必要なんだよ、と言われればどれも必要だなと思うんですが、何のためにやっているのかなと言ったら、からだを鍛えるためって言えばある程度あるかも知れない。でも、技術だけを磨くためにスポーツをやっているという人は多分少ないと思うんです。僕はあのマラドーナみたいなドリブルが出来るようになりたいからサッカーをやってるというよりは、多分「心」の部分が一番大きいのかなと。

つまり、勝つ喜びを味わいたいとか、達成感を味わいたいとか。その目的としての「心」というものを、多分、これからスポーツを始めようと思っている子どもたちには、一番伝えていかなければいけないのかなと思っています。

僕は、教員時代、子どもたちと接していて、すごくモチベーションが低いというか、絶対に勝ってやるという強い気持ちが出てこない。それをどうしたらいいのかなと思っていて、運動会で4年生の担任をしていた時、80m走があったんです。小学生の徒競走と言ったら花形競技ですよ。ところがまあ、燃えないんですよ、子どもたちが。別に負けてもいいじゃん、みたいな。勝っても先生、賞品とか出ないんでしょ、みたいな。そういうテンションなんですよ。4年生は2クラスあって、隣りの1組と僕が担任していた2組合わせて一学年44人いたんです。1レースにつき4人ずつ走るので、全部で11レース。その1レースにつき1組から2人、2組から2人走るのでどっちのクラスの子が1等賞取るかは五分五分の可能性なんですね。

それで、僕がクラスの子どもたちに、じゃあ目標を決めようと言ったら、一人の子が冗談半分で11レース全部でうちの2組が1等賞取るみたいなことを言って、本当に冗談で言ってるなっていうのが分かったので、僕も頭に来て、「分かった。じゃあみんなが11レース全部で1等賞取ったら先生坊主になります」って言ったら、ワーッて盛り上がっちゃって。子どもって変なことでスイッチが入るんですね。その日から本当に眼の色変わってすごく一生懸命練習し始めたんですよ。担任として子どもたちの思いに応えなければいけないと思って、本屋さんに行って、うちの子をかけっこで1等賞にする本みたいなのを買ってきて研究したら、短期間でタイムを伸ばすには股関節を柔らかくするのが大事だみたいなことが書いてあったので、もうその日からうちのクラスは毎日朝の会と帰りの会の時

に、四股20回、股割20秒、お相撲さんがやる稽古ですね。他のクラスの先生からは乙武先生のクラスはいつから相撲部屋になったんですか？みたいなことを言われながら、ずっと頑張って続けていたらグングンとタイムが伸びてきて、運動会当日はなんと11レース中8レースで1等賞を取れたんです。でも、約束では11レース全部取ったら坊主になるっていうものだったのでならなくてもよかったんですが、子どもたちは絶対に勝ってやるという強い気持ちでこの1カ月間一生懸命練習をして努力をして、そして成長した。「そのがんばりを先生は知っています。だからみんなの1カ月間のがんばりを認めて先生は坊主になります！」って言ったらみんなワーッと盛り上がって、先生いつまでにやってくるの？来週？とか明日？僕もすっとぼけて明日までいいんだ、なんて言いながら、机の下に隠し持ってたバリカンをジャーンって取りだしたら、「わー、バリカンだ！」って。教室の後ろのほうに習字の時間に使う古新聞が積んであったので、教室の前に新聞を広げて、僕がそこに乗っかって、てるてる坊主みたいに新聞でぐるぐる巻にしてもらってセロテープで留めて、お相撲さんの断髪式みたいに一人ひとりにバリカン持たせて。

それがまた職員室でエライ怒られて。何を勝手なことしてくれてるんだと。学校ってすごく横並びってことを意識する組織で、僕しょっちゅう勝手なことばかりやってたんですよ。例えば、春先に桜が咲いてきれいだなと思ってクラスの子どもたちに、「ねえねえ花見しない？」って。みんなが「ハァー？またあの先生訳わからないこと言い出した」みたいな。学校の倉庫からブルーシート引っぱり出してきて、桜の下に敷いて体育倉庫からホワイトボード持ってきて黒板代わりにして、よし今日はここで学級会しようって言って、クラスの目標を決めたりしたら、またすごく怒られて。

何で駄目なんですかって聞いたら、要は1組の保護者から電話がかかって来て、何で2組ではやってるのに1組ではやらないんですかって言われたら困るって言われて。そっちでもやりゃあいいじゃんって思ってたんですけど、さすがに1組の担任の先生は女性なのでバリカンで坊主というわけに行かないかなと思ってたんですけど。でも、確かに、バリカンを教室に持ち込んで子どもたちに頭を剃らせる行為が教師として適切だったかどうかはわかりませんが、何とかして子どもたちのやる気を引き出したい。絶対にやってやるという眼の色を輝かして何かに取り組むという経験をしてもらいたいと思ってそんなことをしてたんです。

そういう意味ではもちろん、「技」も大事、「体」も大事だとは思うんですが、なかなか僕は自分の特性からして「技」も「体」も育ててあげることが苦手分野だったので、何とかスポーツを通して「心」という部分を育ててあげることが出来たらなあと、そんなことを意識していました。

勝負へのこだわり

山本　藤木さんどうですか？スペイン人の勝つ負けるに対するこだわりは？

藤木　最初にスペインに行った時から、最後銀メダルをもらえるところまで来たその過程で、彼女たちの勝ち負けに対する意識がすごく変わってきました。それを見られたのは、自分にとってすごくいい経験になりました。最初行った時は世界の中でも5位、6位だったので次の試合で4位になったらすごく嬉しいけれど、そうでなくても別にいい。それよりも彼女たちの意識の中では、もっと大切なのは自分たちがどういうふうな演技をみんなに見て欲しいか、それを出せてすごくよかったよという評価をもらえるほうが大切であって、勝つ負ける、何位になるか、メダルを取るか取らないかは大事じゃなかったんですね。そうやって見てほしいという部分がだんだん評価されていってメダルに近くなって、日本に勝つか勝たないかというところまで来て。まさか日本に追いつけるなんて思っていなかったので、行って4年目ぐらいのそのあたりからメダルが取れるようになりました。メダルの常連みたいになって3位、3位ってずーっと取れるようになってから彼女たちがもう一つ上のメダルを取る、それを取れなかったら負けとイコー

ルというところまで意識が来た時に、この人たち最初はあんなことを言ってたけど、こういうふうに上に上がって、こういうことを言うようになったんだ。私もその中の一人だけれど、意識がどれだけ変わるか。自分の世界の中での順位が変わることによって、トップに近づくにつれてどれだけこの意味が変わってくるかっていうのは、すごく一言では言えない。時間によっても違うし、その時のタイミングによっても違うし、ヘッドコーチの考え方によっても違うと思うんです。

山本　一方で、いま凋落していたアメリカを引き受けて、アメリカの勝つ負けるに対する今の気持ちは？

藤木　最初何もなかったところから始まって、ちょうど5位に来たときに私はスペインに行くことになったんですが、かつてアメリカはシンクロですごく強かった。それでずーっと世界で1番で、サッカーで言ったらスペインだとかブラジルだとかの位置にいたところからどんどん下がっていま5位で、この下がってきたこの位置と、上がってきたこの位置は同じ5位でも全く違って、勝つ負ける以前に自分の中でどれだけ勢いを出して自分たちが変われるかってところから始まっているので、勝つ負けるという段階にまだ来ていないです。

山本　乙武さん、一方で子どもたちの勝つ負けるに対する気持ちは？

乙武　何年か前に順位をつけない運動会というのが騒がれましたけど、あれはさすがにメディアのやりすぎかなというところがあって、実際そんなことをしている学校はほとんどないです。たぶん本当にわずか何校かでやっていることを大々的に取り上げたばかりに、そういうイメージが皆さんのなかに出来あがってしまったと思います。

僕が、たとえば新宿区で、子どもの生き方パートナーという活動をしているときには、新宿区立の小・中学校全校で調べましたがそういうことをしている学校は1校もなかったです。ただ、子どもたちが勝負にこだわらない、あまり勝ち負けにこだわらない姿勢になっているというのはそうなんですけど、さきほど僕が坊主になったというエピソードをお話しましたが、実はそのあと職員会議で大問題になったんです。お前何してくれてるんだ、と。

「何で駄目なんですか」と尋ねると、ある先生が、あなたがそれだけ勝ちにこだわる、2組が頑張って勝とうとすることは1組が負けるってことなんですよ。「はい、わかっています」。負けていく1組の子たちの気持ちは考えなかったんですか？と。本気で言ってるんですよ、その先生。そういうことじゃない、だったら1組も負けるもんかって頑張ればいいわけでしょ。負ける人がかわいそうだから勝とうとするのはやめなさい。教育者が本気で言ってるんですよ。これでは子どもたちに勝ちたいという気持ちは芽生えないなと思って。でも職員室の空気的にはその言葉をおっしゃった先生が主流で、僕が訳のわからないことを言い出したみたいな空気になってるんですよ。「えっ何これ？」と思って。

そんな中で勝ち負けからいろいろなことが学べるよってことを子どもたちに伝えていこうとするのは、正直、至難の業でした。だけど僕は、2年間同じクラスを持たせてもらえたので、まず1年目は勝つことにこだわらせることから始めて、勝ちたいという気持ちを芽生えさせることに1年間かかりました。そして、2年目で、勝つとどんなことが学べて負けるとどんな気持ちになってどんなことが学べるかということをようやく意識させることが出来ました。

例えば小学生は結構感情が高ぶると泣きます。だからこっちがちょっと意図して泣かせることは出来ちゃうんですね。負けて泣くんですよ、くやしくて。その子を取り上げて無茶苦茶褒めるんです。普通は勝った子が褒められるでしょ、負けた人は褒められないでしょ。負けて泣いてる子をすごく褒めて、何でこの子泣いてるんだと思う？みんながくやしいからとか、勝てなかったから。まあ勝っても負けてもどっちでもいいやと思って試合したら涙出てくる？いや出ないと思う。この子は絶対勝ってやるという強い気持ちで試合して、それで負けたから泣けているんだよ、と。そんなことを伝えていったら、だんだんみんなが勝つことと負けることの意味みたいなことを考え出してくれたんです。

やっぱり正直今の学校教育の中では、なるべく勝ち負けはつけないように、傷つく子がいないようにっていうことをしてしまっているんだな、と。僕は自分の本の中にも書いたんですが、ビニールハウスの中で、温室栽培をしてしまうと、いざそのビニールが外れて害虫が入ってきたときにすぐにやられてしまう。学校教育の中ではいくらでもビニールハウスをかけてあげることが出来るんだと思います。だけど社会にはビニールハウスはないでしょ、バンバン北風当たるでしょ、害虫やってくるでしょ、理不尽な上司いるでしょ。だからそんなビニールハウスで囲って育てたらかえってかわいそうだよってずっと思ってたんですね。それを子どもの頃から経験しておかないと、挫折をしておかないと、それが社会に出たときに絶望に変わってしまうと思うんです。だから僕はどんどんちっちゃい頃から勝った喜び、負けたくやしさを味わって心を鍛えておく必要があるんじゃないかなと。

座右の銘

山本　有難うございました。お二人に座右の銘を元におまとめいただいてこのセッションは終了としたいと思います。それでは、藤木さんの座右の銘は、「個性」。

藤木　私はいろんな国の限られた女の子たちを指導し、見てきましたが、一人ひとりの選手たちに個性があることが、チームメイトという家族みたいなつながりを作るなかでどれだけ大切か、それがどれだけ表面に出てくるかをすごく見てきたので、こうしてはいけないという殻を破って個人個人の本当にやりたいことをやらせてあげて、そこからいろんなアイデアが出てきたり、いろんなつながりが出てくる。そういう意味でこれが選手にとっても大切だと思うし、教えるという面で自分自身も個性を変えながら、この関係をいかに作っていくかということで、個性は私の生活・仕事の中ですごく大切な一言です。

山本　有難うございました。乙武さんの言葉は？

乙武　言葉は違いますけど、まったく同じことなんです。「ユニーク」というのは本当に僕が昔から大切にしている言葉で、英語本来の意味では独自のとか、唯一のという意味があります。僕はとてもユニークな独自のからだを与えてもらったので、他の人には出来ない、自分にしか出来ない活動をしていきたいなと思ってここ10数年過ごしているんですが、その考え方は実はスポーツから得たものです。

僕は高校時代アメリカンフットボール部に入部しました。アメリカンフットボールは、1チーム22人でいろいろなポジションがあります。もちろんラインと言われる皆さんがイメージされるとおりの大きなガチガチぶち当たる専門のポジションもいれば、ただ細身でも肩が強くて判断力に優れていればクォーターバックという司令塔をするポジションもあれば、ボールを持って密集地帯に駆け込んでいく、そんな勇気がある足の速い人はランニングバックというポジションがあったり、ヒョロヒョロッとからだが細くても俊敏性に優れていればワイドレシーバーというパスをキャッチするポジションがあったり、とにかく性格だったり体格に合わせていろいろなポジションが用意されている。全員がからだが大きくてガチガチ当たるのが得意な人だけ揃えても駄目なスポーツということを知ったんです。

そこから僕は、すごく今藤木さんがおっしゃっていた個性、僕の言葉で言えばユニークという言葉の大切さを学んで、この社会も一緒で、みんなが同じことをしている必要はない、同じ顔をしている必要はない、自分が自分に出来ることを精一杯やって自分にしか出来ないことを意識すれば、もっと豊かな社会になっていくのかな。それが特に団体競技、団体スポーツというものではより学びやすいものなんではないのかな、というふうに考えています。

山本　有難うございました。今日お迎えしたのは、作家の乙武洋匡さん、そしてアメリカシンクロナイズドスイミングナショナルチームヘッドコーチの藤木麻祐子さん。聞き手は山本浩でございました。

スポーツというのは今から何10年か前とは状況が違います。ちょうど我々が息を吸って吐く、息を吸うことが食事であったり睡眠であったりするならば、吐くことがからだを動かす活動、そのなかでもスポーツというのは私たちが自発的に喜びを感じながら出来る最大のものではないかと思います。そのために日々ご尽力をされている皆様の努力に敬意を表するとともに、改めてお礼を申し上げてこのセッションを終わらせていただきます、有難うございました。

第1分科会

総合型地域スポーツクラブ―教育機関等との連携が生みだす「自立」への可能性―

コーディネーター
谷口 勇一
大分大学 准教授／
元財日本体育協会総合型地域スポーツクラブ育成委員会
中央企画班員・九州ブロック地方企画班員

子どもたちはスポーツとどのように出会うのか？

――タレントが眠る教育現場が抱えるジレンマと総合型クラブの役割――

パネリスト
中平 稔人
福岡県福津市立福間中学校教頭／元福岡県立スポーツ科学情報センター スポーツ振興課長／元財日本体育協会総合型地域スポーツクラブ育成委員会九州ブロック地方企画班員

■「偶然的」で「奇跡的」

私は、10数年前、総合型クラブ設立推進の担当として、県内各地を巡回しました。その次の職場では、地域に眠る優秀な資質を持った子どもを見つけ出し、育て、最終的にそれぞれの子に合った種目へ導いていこうという「タレント発掘・育成」にかかわりました。そして今は、直接子どもたちを指導する学校現場にいます。

今日のタイトルは「子どもたちはスポーツとどのように出会うのか？」とつけました。結論から言うと、子どもたちをスポーツに出会わせるのは、私たち大人だと思います。子どもが自然発生的にスポーツと出会うのではなく、良い出会い、良いお見合いをさせることで、子どもの心が育ち、その子どもたちが大人になった時に、次の子どもにスポーツの良さを伝えていく循環が生まれてくるのだろうと思います。

世界で活躍出来るトップアスリートを育てるためには、まず優秀なタレントという「人材」が不可欠です。しかし、それだけで十分ではありません。例えば部活動やクラブチームなどの活動する「場」や適切な「プログラム」、次のステージにステップアップ出来る「システム」、そして一番大事な「指導者」の存在です。

しかし、現状はそもそも自分に合った種目に出会うことが、偶然的で奇跡的な状況になっています。小学生は学校外で活動出来る場がありますが、中学生や高校生は、部活動がほとんどです。しかし、その部活動に休廃部が相次いでいます。

良き指導者と出会うこともまた、偶然的で奇跡的です。福岡県が部活動の休廃部の理由を調査したところ、中学校では「顧問の異動」が43%もありました。子どもたちにとってはとても不幸なことです。

■やりたいスポーツを出来ない現状

福岡県タレント発掘事業に参加している子どもたちへ、「あなたが通っている学校に自分がやりたいと思っている種目があったか」とたずねました。「あった」と答えたのはわずか23%。クラブチームに所属しているが46%、活動のために越境せざるを得ないが11%、その他、部活動はあるけれど専門の指導者が不在で悩んでいるが14%、仕方なく別の種目をやっているも6%います。

また、自分に合った種目と出会っても、既に時機を逸しているケースもあるようです。「種目を専門化する望ましい時期」と「種目転向のデッドライン」を、すべての競技団体からヒアリングした結果があります。例えばサッカーはいずれも12歳頃。一番早いのは体操競技です。中には高校になってから始めても間に合う競技もありますが、小・中学校年代で始めておかないと間に合わないという実態もあります。

一貫した指導体制になっていないことも、大きな問題です。特待生で進学するような子どもを除き、ほとんどの中学生は8月の中体連大会で引退し、高校入試の4月まで部活動をせず、受験勉強に終始します。高校ではさらに早く、5月のインターハイ予選で負けてしまったら引退というケースもあるかと思います。その間もスポーツを続けることが出来れば、もっとスムーズにトップを目指した活動が出来ると思います。

このように、子どもたちのスポーツ環境にはたくさんの課題があります。そういった情報が、いまの学校現場やスポーツ指導の現場に提供されないというジレンマもあります。

■小、中学校間での連携を実践

私たち福間中学校では、体育専科の教員を近隣の小学校に派遣しています。小学生のうちから、からだを動かすことの楽しさを教えに行っているのです。やはり子どもたちは、専門の先生から教えてもらったほうが楽しさも味わえますし、動きのコツも掴みやすいようです。小学校の先生からは「教え方のコツが分かった」という声も聞かれます。

一方、中学校の教員側としても、「より丁寧な、分かりやすい言葉で説明したほうが良かった」と、自らの指導を振り返る機会となっているようで、双方にメリットがあると感じています。

総合型クラブにも助けてもらっています。学校の先生は教育のプロですから、「私たちがこの子たちを育てる」という気概を持っていて当然です。しかし、「あの人が教えたほうが子どものためになる」と思ったら、自分の給料を少し払ってでもその人を連れて来るのが、プロとしてやらなければならない仕事だ、と私は思います。

幸いなことに、私が通う学校の地域には総合型地域スポーツクラブがありました。そこで活動するトレーナーやコンディショニング・コーチの方にお願いして、学校へ指導に来てもらいました。子どもたちにとってハッピーなことですし、クラブにとっても市民権を得るための公益的な活動として積極的に取り組んでもらっています。福岡県は外部指導者を活用している学校が90%を越えています。我々スポーツ指導に携わっている者が学校に頼まれて指導に行く機会というのは、これからどんどん増えてくるだろうと思っています。総合型地域スポーツクラブに対する私の期待としては、そういったところにどんどんアプローチしていくような動きを、ぜひやってほしいということです。

谷口　中平先生は、以前は教育委員会で総合型クラブの育成にもかかわっておられました。総合型地域スポーツクラブが学校と連携を図るうえでどんな動きが必要になってくるのでしょうか。

中平　総合型地域スポーツクラブはノウハウやマンパワーなどいろんな資源を持っています。クラブを立ち上げた時の想いが一番の財産だろうと私は思います。このままではいけないとか、地域のスポーツ環境を何とか良くしたいという想いです。そういう人に学校の実態を知ってもらうという作業が、学校側としてまず必要だろうと思います。クラブとしては、「私たちはこんなクラブなんです」と、ぜひ学校に伝えてほしい。何とか我が町に住んでいる子どもたちのスポーツの未来をハッピーにしたいというような熱い想いが伝わってくれば、学校は絶対にクラブと連携すると考えています。

総合型クラブの機能性を高める“ネットワーク”のつくり方

――新たな時代（協働社会）の可能性を切り拓く総合型クラブをめざして――

パネリスト
井上 規之
北海道びふかスポーツクラブ
コーディネーター

■オリンピック選手を出そう！

美深町は、旭川と稚内のほぼ中間、旭川から約100kmのところにあります。札幌からは電車で3時間程かかります。人口は約5,000人で、高齢者率が34.8%と少子高齢化が進んでいる町です。町には、認定子ども園が1園、小学校が1校、中学校が1校、小中併地校が1校で小学生が233人、中学生が139人います。その他高校が1校、特別支援学校が1校あります。また、私どものスポーツクラブには、現在399人の会員がいます。大人たちの活動もありますが、特に子どもたちの活動を主に置いてあります。リトルキッズ、ジュニア、一般成人といった年代別のクラスに分けて、それぞれメニューを考えてプログラムを提供したり、あとは異年齢で交流したりという内容です。

スポーツクラブにおける私の立場ですが、現在、私は札幌に住んでいます。美深町は、私にとって生まれ育ったふるさとです。平成17年に美深町で始まったタレント発掘・育成事業にかかわったことがきっかけとなり、その後もスポーツクラブの設立やスポーツを通じたまちづくりのお手伝いをさせていただいております。

私のスポーツクラブへの想いは「スポーツでふるさと美深町を元気にしたい」のほか、「粋なスポーツクラブを作りたい」、「オリンピック選手を輩出したい」の3つです。これはクラブ関係者共通の想いでもあります。

私は美深町ではなく札幌に住んでいるので、外部とクラブを積極的につないでいくこと、またクラブの活動を外部に発信していく役割を務めています。もう一つはアイデアを出すこと。どうしても町の中にいると見えなかったことが、逆に私が外に出て見えてきたり、また研修会や会議で人と出会った時に何かヒントをもらったことなどを、地域の人が分かりやすい言葉に置き換えながらアイデアにしていくことをを心掛けています。

■大学とつなぐ

クラブの特徴としては2つの大学と連携させていただいていることです。一つは北海道にある北海道教育大学、もう一つは仙台大学です。連携もどういった形がいいかと言った時に、やはり町と大学、スポーツクラブと大学という形で進めていったほうがいいのではないかという考えから、相互協力協定をしっかり結んで、その中で何か一緒に出来るものを考えていきましょうという形で進めています。毎年小中学生の新体力テストを行い、その結果を北海道教育大学に分析をお願いしてプログラムを考えていただいたり、指導者の研修をしていただいたりしています。学生さんを派遣してもらい、その学生さんがスポーツを教えながら勉強を教えることもあります。

また、仙台大学とは新たなスポーツ機会を子どもたちにたくさん与えたいということで、「こどもスポーツ大学」という取り組みを行っています。こちらは阿部先生のほうからお話があります。また、仙台大学の前田さんという大学院生を1年間、びふかスポーツクラブのほうに派遣していただき、サブマネジャーという仕事をしていただいています。

■国の機関、専門家とつなぐ

私どもではスポーツアドバイザーとして外部の専門家の先生方を10名委嘱し、現在、様々な分野からいろいろご意見をいただく機会を作っています。年に1度はその先生方が一堂に会し、町のスポーツに対して意見を言っていただいたり、ワークショップを実施しています。さらに国の機関とは、タレント発掘・育成事業の関連の中で、国立スポーツ科学センターからイギリスやオーストラリアなどの子どもの体力向上に係る海外の事例を情報提供していただき、それらを参考にスポーツクラブ独自の体力向上プログラム「スポチニティー」を作成しています。現在では、80ものプログラムが作成されています。その背景には、新体力テストの結果が分析されていますので、例えば美深の子どもたちは持久力が低いとなればこういったプログラムをということを意識しながら専門家のスポーツアドバイザーの先生にご意見をいただき、独自のプログラムを開発しています。

■自治体とつなぐ

美深町のほうで声かけをし、5つの町がそれぞれに足りないところを補いながらスポーツ環境を整えたり、スポーツプログラムを提供しましょうという思いが一致して、5つの町が一つとなり〈上川北部広域スポーツクラブ〉を立ち上げました。ちなみに、ここに音威子府（おといねっぷ）村というところがありますが、実際に人口が900人ほどしかいません。そういった町でスポーツクラブを独自で立ち上げるのはなかなか難しいので、それであれば近隣の町がそこを補いながら一緒に何か出来ないだろうかということで、スタートしました。

■トップスポーツとつなぐ

美深町はトランポリンが盛んな町で、トランポリンからエアリアルというスキー種目ですが、そのオリンピック選手をクラブから輩出したいというコンセプトもございます。現在大学生ですが、ここで発掘されてW杯まで出られるような選手も出てきました。次に、そういう中で地域には指導者という問題がありま す。やはり専門的な部分になるとなかなか指導が出来ないということで、特にエアリアル関係でトリノオリンピックに出場した選手を町で雇用して、クラブの指導、またはスキーの指導、町のスポーツ振興、もしくは総合型地域スポーツクラブの活動の中で指導者として活躍していただいています。

谷口　様々な関係を作ってこられましたが、つながりを作る中でどんな楽しさ、喜びがあったでしょうか。逆に苦しさは。

井上　楽しさで言えば、いろいろな人とつながるという出会いですね。出会いがあって新しいことが生まれてという形で非常に楽しくやっています。辛さと言うと、どこのクラブでも課題は多いと思いますが、例えばお金の問題、人の問題といろいろな問題があります。そこを何とか頑張りながらやっていくところの苦しみはありますが、最終的には苦しみを皆さんで解決していく楽しさ、喜びに変わっていきます。

総合型クラブにおける人的資源の還流・循環を促すシステムづくり

――大学と総合型クラブの連携協力関係の構築をめざして――

パネリスト
阿部 篤志
仙台大学講師／
㈶日本体育協会公認コーチ
養成講習会講師

■大学はどこへ向かうのか

一つの条件が整えば、これから総合型地域スポーツクラブと大学とのかかわりは増えていくのでないかと考えています。その条件とは何か。それはクラブの規模でしょうか。それとも財政力でしょうか。それともクラブマネジャーのカリスマ性でしょうか。これから私たちが連携・協力関係を考える上で2つ重要なことがあります。一つは大学はどこに向かっているのか。もう一つはスポーツはどこへ向かっているのか。

まず大学です。大学の使命は人を育てることです。学生が卒業する時に何が出来るようになるか、ということを私たちは日々問われて仕事をしています。しかし、それは大学の中だけで出来ることではなくて、やはり社会との相対的な関係の中で大学が果たしていかなくてはいけない使命です。これは地域社会との連携協力なくしては出来ない時代が、今来ているということが言えると思います。

■スポーツが向かう先

教育とスポーツについての話から、今、スポーツはどこへ向かっているのか。去年の12月、南アフリカで国際オリンピック委員会（IOC）とユネスコ（国連）が共催し、第7回のスポーツ・教育・文化に関する国際会議が行われました。この会議の趣旨は、スポーツと教育と文化をいかに融合して様々な問題を解決していくかということを話し合うことでした。

この国際会議でメイントピックスになっていたものが、第1回のユースオリンピック競技大会でした。これは2010年8月、シンガポールで行われた新しいオリンピックです。14～18歳のアスリート対象に行われました。

このユースオリンピックでの重要な取り組みは、文化・教育プログラムです。これはアスリートの滞在期間中に、自分が競技に出ていない時間を使って様々なプログラムを受講することを義務付けたものです。例えば、HIVについてディスカッションをする。それから、アスリートたちがセルゲイ・ブブカと話をすることで、いわゆるロールモデルに対する意識、目指す姿について考えていく。また、世界の多様性を知り、それを受け入れることを学んだり、屋外に出て行って環境について考えたり、試合のない日に離島に行って、そこで一日他の国から来たアスリートと一緒に生活をしながら、チームワークやコミュニケーションの重要性を学ぶ。そういったスポーツを通じて得られた場や機会を活かして若いアスリートの教育を考えていこうという流れが、オリンピックの文脈の中で動き始めているところです。

その会議で話を聞いて、私たちの大学で出来ることは何なのかと私は考えました。

■こどもスポーツ大学

たまたま美深町の井上さんと私たちのスタッフが、子どもの体力向上もそうですし、あるいは、様々なことをスポーツを通じて総合的に学ぶものを何か形に出来ないかという話から、1年ぐらいかかって具体化したものが「こどもスポーツ大学」です。この運営には、私たち大学

の教員も学生も、スタッフとして同様にかかわります。また、例えば、食育のプログラムでは、地元で働いていらっしゃる方、子どもたちのお母さん、あるいはコックさんにも協力してもらいました。大学へのお任せではなく、「風の人」（大学）と「土の人」（地元）が一緒につくり上げるところに特長があります。

■美深町との相互協力協定

ちょうど今日会場にも来ていますが、美深町で仕事をしている、私たちの大学の学生である前田君、彼は2つのキャップをかぶって仕事をしています。学内のスポーツ情報マスメディア研究所の研究スタッフとしてのキャップと、びふかスポーツクラブのサブマネジャーとしてのキャップ、この2つのキャップをかぶって在職派遣という形で仕事をしています。彼は美深町の職員としての立ち位置で美深町の中で動くということもありますし、研究スタッフの立場で研究所が持っている資源を活用しながらその地域の活動につなげていくということも出来ます。こういった活動を持続可能にしていくために、先ほどの井上さんの話にもあった仙台大学と美深町とで相互協力協定を結んで、そういった大きな枠組みを用意しながら、その箱の中でその時に必要なことをお互いに話し合いながらやっていこう、お互いのニーズを分かり合いながらやっていこうというのがこのモデルです。

■『理念の共有』

「連携」が今回のテーマです。「連携」で、私たちがすごく大事にしているのは、それぞれの組織、人がどういった理念を持ってスポーツにかかわろうとしているのかということです。ここをきちんとお互いに共有していくことで、はじめて持続可能な連携した取り組みをやっていくことが出来るということを強く実感しています。「連携」が機能する1つの条件、最初に出した問いですが、これがこの「理念の共有」ということです。では「理念の共有」はどうすれば図ることが出来るのか。これはもうとにかく話すしかありません。ですから、私たちは様々な地域の方と連携させてもらっていますが、プログラムの合間の時間を使って次の活動についての話し合いを常に持つようにしています。

もう1つは、大学が持っている資源を皆さんに対してどのように提供していくことが出来るのかということです。私たちは宮城県の中で「スポーツを考える会」といってテーマを決めて会合を開いています。私たちの学長や宮城県サッカー協会の会長やメディアの人、それからNPOの人、総合型地域スポーツクラブ、先日は多賀城のスポーツクラブの方もたくさん参加されていました。それから教員、学生、こういったメンバーが集まり、思いを共有しながらとことん話をしました。

ここには、例えばナショナルチームのコーチも地域で働いているスポーツ少年団の先生方もいて、国体に出て行こうとしている選手もいれば、教育委員会の方もいる。総合型地域スポーツクラブの人に入ってもらったこともあります。一緒に何をするのかをゼロから議論をして積み上げていく。そういったプロセスを抜きにしては、やはり「連携」というのは出来ないんだなと感じているところです。

質疑応答

■持続可能な運営について

質問　美深町のスポーツクラブさんでオリンピック選手を雇用されているとのことでしたが、雇用は教育委員会か、それともクラブが雇用しているのか。

井上　美深町教育委員会が、町の経費で雇用しています。通年雇用はなかなか難しいので、冬場の4カ月と夏場も少し来ていただいて、4カ月ということで、費用をお支払いしています。

質問　行政の立場の者です。今日の「連携」というテーマはソフト面では重要だと思います。ただし、その基盤となる一番重要な財政的な問題なくして、総合型クラブの持続可能な運営は不可能だと思います。補助金、助成金が切れた後の持続可能な運営モデルをどのようにお考えになっているのか。

井上　美深町もtotoを使わせていただいています。しかし、先ほどもお話ししたように町を上げての取り組みですので、やはりトップの考え、私どもでは町長が「町を元気にする。その起爆剤を打つ。それが総合型クラブだ」と言い切っています。トップがしっかりブレなければ町民もついていきますし、会費の値上げをしても町民は理解を示します。

中平　一番長続きするのは使命感ではないかなと思っています。子どものスポーツ環境を何とか整えていきたいと思う人の集まりが、「俺がいなきゃこの子

たちは駄目になる」というような思いで動いてくれることが一番長続きするモチベーションになるのではないかなと思います。財源を確保するということも大切ですが、別の切り口で継続出来るような活動のシステムを作っていく必要があるのではないかという気がしています。

阿部　大きな枠組みでの合意をどのレベルで出来るのかというのがすごく大きなポイントになると思います。先ほど私が申し上げた理念の合意というのは、資源を使う建前をきちんと作ってあげるということだと思うのです。きちんと合意が出来ているということは、それにかかわる様々な資源をお互いに活用し合いながら活動を成立させていくという発想につながっていくと思います。

■クラブの必要性の理解

質問　私は大学院に在籍し、学内にあるスポーツクラブでクラブマネジャーをしています。私は韓国からの留学生で、スポーツクラブというのが何かを理解するまでにとても時間がかかりました。民間スポーツクラブとの違い、スポーツ少年団との違い、部活動との違いが何なのか。地域の皆様からのスポーツクラブとは何かという理解がない限りは連携もないと思います。その理解をいただくために何が一番大事なのかについてご意見をください。

中平　「語り合える場」だと思います。やはり学校は学校の思いがあって子どもを育てたいと思うし、地域の人は地域の人の立場で何とかしてあげたいと思うし、保護者はもちろん我が子をどうにかしたいという思いがあるし、そういった思いが子どもに向かっているのですね。でも、一緒に語る場があまりないんですよ。「私、こうしたいんです！」という思いを聞いてもらった時に、向こうから「俺もこうしたい」という情報の共有が出来て初めて連携が出来るだろうと思っています。

井上　私が心がけているのは、絶えず動きを止めないということです。動きを止めてしまうとクラブの中のモチベーションが下がってしまったり、また地域住民、町民の方の見方も「まあ、こんな程度か」というような形で、関心がすごく低くなると思うのです。絶えず動きを止めないで新しいことに挑戦していく姿勢を取り入れながら、常に動いているというような状態のクラブを心がけるようにして、ある程度、見えるクラブと言うか、地域住民の視点に立って、見えるクラブ運営という形で理解を得ていこうとしています。

阿部　私はクラブというのは相互作用を起こす場だと思うのです。ちょっと聞いた話ですが、ある少年団のリーダーをされている方が中心になったクラブがあって、その方に「では、あなたのやっているクラブのある学校のスポーツは、どうなっているんですか？」と聞いたら「いや、あっちはあっちでやっているから」という反応をすると。僕はそれはすごくもったいないなと思うのですね。新しいクラブの在り方というものを考えたり、あるいはスポーツ立国戦略時代の新しい総合型クラブの形を模索するならば、やはり相互作用や変化を怖れず、お互いがつながっていく場に総合型クラブがなっていけば、日本の地域のスポーツもすごく変わっていくのではないかと思います。

コーディネーターのまとめ

私のインタビュー調査の中で、大分県のクラブマネジャーがこういうことを言いました。「最近、達観しましたよ。総合型地域スポーツクラブづくりには、答えがないんですよね。私たちはもちろん、行政、いや、日体協だって答えは持っていない。僕らのクラブこそが答えなんですよ。スポーツには結果という答えがあると思っていたのかもしれません。でも、過程、プロセス自体にも大きな意味があって、そこに答えがあるのかもしれません。上手くいかないこと自体も楽しさの一つだと思えるようになったのかな」と。

連携をすること、それは自らを知る機会と言えるでしょう。連携は自分たちだけでは気づけないことに気づけます。つまり、自分たちだけで活動している時には分からなかったことが、他の組織、他のクラブ、他の機関等と関係を持ち始めることによって「ああ、うちのクラブの強味はこのへんにあるのかもしれないな」とか、逆に「なるほど。うちには、ここが足りないのかも」とか、そんな現状認識、競争意識を見出すことになるかもしれません。クラブ間ネットワークがキーワードの時代になろうとしています。たくさんの連携を施行したいと思うのです。そして我々はその中で、たくさんのことに「気づき」つつ、クラブの自立に向けた競争が出来ればと考えています。

第2分科会

地域におけるスポーツ活動の今と未来（将来展望）

コーディネーター
土谷 忠昭
㈳全国体育指導委員連合 副会長／
大分県体育指導委員協議会 会長

ウォーキングを通じた、自然を愛する豊かな心と体力つくり

パネリスト
石田 信夫
神奈川県体育指導委員連合会
常任理事／秦野市体育
指導委員連絡協議会 会長

■豊かな自然のもとで

私が仕事をしている建設会社は、高度成長期に、里山や我々が幼い頃に遊んだ原っぱ、空き地等のすべての市街化区域を宅地にしてきました。ある日、子どもが公園ではなくて団地の通路でキャッチボールをしている姿を見て、何か自分に出来ることはないだろうかと考えたのが、企業人の私が体育指導委員として体育に携わるきっかけになりました。

秦野市は東京から電車で約90分、この会場から約60分で市街地に行ける、交通の便のいい地域です。北には丹沢山系、南には渋沢丘陵という神奈川県内唯一の盆地型の自然豊かな地域です。

ちょっと名所をご紹介します。まず震生湖。読んで字の如く、関東大震災の時に山の中腹に出来た湖です。次に水無川、普段ほとんどの状態で川に水が流れていない川です。それから弘法大師が修業した弘法山があります。これらはすべてウォーキングのコースになっています。その中でも、自然を活用したハイキングコースをひとつだけ紹介します。渋沢丘陵・震生湖コースで、小田急線の秦野駅から渋沢駅まで全長7.3km、歩行時間は普通の方で2時間30分と設定しています。コースの中にはいろいろ見どころがあり、名水や神社、その他を全部セットしてあり、ウォーキングをしながら観光も楽しんでいただける設定になっています。

■いつでも、どこでも、だれでも

秦野市の体育指導委員の現状ですが、委員数は40名、うち男性25名、女性15名で、組織としては総務委員会、事業委員会、研修委員会、広報委員会の構成で活動しています。

その秦野市は「いつでも、どこでも、だれでも」をテーマとして大きく事業を展開しています。体育指導委員はその施策を実現するために、教育委員会による市民の生涯スポーツ事業等の立案、企画、そして、その事業の運営を行っています。

昨年10月10日に行った「さわやかウォーク2010」は、昭和60年に第1回を開催し、25回目を迎えています。主催は秦野市教育委員会ですが、コースの設定、立案、企画運営は秦野市体育指導委員連絡協議会が行っています。コースを20km、15km、10kmと3コース設定しています。なお、10kmに関しては、お子様連れの家族、それプラス、障がい者の方が毎年参加されます。「障がい者が歩くのかい？」と思われるでしょうが、ゴールの最終時間を午後4時までに設定していますので、9時スタートですから途中で昼食を食べ、ゆっくり歩いても10kmなら十分戻って来られますので、障がい者もお子様連れも歩けるコースになっています。参加者はだいたい1,000～1,200名ぐらい。天候に多少左右されますが、昨年度は1,200人ぐらい集まりました。

体育指導委員は列の先頭と最後尾、またコースの途中のチェックポイントでもスタンプラリー等を実施する側面的な支援も行い、40名すべてが運営に携わっています。

その他、レクリエーション大会として、いろいろな事業を行っています。「元旦歩け歩け運動推進大会」、これは正月の1日に先ほどの弘法山からご来光を拝むという事業です。前もって31日に体育指導委員が行き、1日の朝4時までにまた山に戻り、ご来光を拝む準備をしています。それから「さわやかウォーク」や「スポーツ・レクリエーションフェスティバル」、その他に納涼大会、市民体育祭、体力テスト会、水無川マラソン大会などすべてに体育指導委員が携わります。

また、秦野市ではウォーキングを積極的に支援するために、設備面でもいろいろ工夫をしています。先ほどご紹介した水無川河川敷の両岸にウォーキングコースが作られていて、多くの方が利用しています。市内ハイキングコースの標識等をつくり、気軽にウォーキングに親しめる環境を作っています。

■地域の実像に合った計画

今日のテーマにある将来展望ということですが、身近なスポーツ資源を活用したウォーキング振興ということを考えています。今後新たな、いわゆる箱もの施設を設備していくのはなかなか難しい時代に入っています。自然などの資源を活用したスポーツ振興に取り組んでいくことが有効だと考えていて、このウォーキングような形をとらせていただいています。「いつでも、どこでも、だれでも」をテーマにしたスポーツ振興をしていくことで地域の実像に合った計画を企画立案し、事業を実施する。またその事業を体育指導委員が運営する。こんな形にしていきたいと私は思っています。「ウォーキングを通じた、自然を愛する豊かな心と体力つくり」ということで、このような活動の中で各団体との連携、協働の推進をしていきたいと思っています。

秦野市にお越しの際はウォーキングを楽しみながら自然をお楽しみいただきたいと思います。

土谷　ちょっとお尋ねしますが、秦野市にウォーキングコースを作られたのは市がお作りになったのか。

石田　当初、ハイキングコースが5コースあったものですから、河川敷等でと他の方法を考えていたのですが、たまたま市のほうでウォーキングコースを作るということで、では是非お願いしますと市のほうで作っていただきました。

土谷　これからのスポーツ資源として自然を活用したウォーキングというものをクローズアップされながら事業を進めてきたということですが、秦野市のスポーツ施設の状況というのはいかがですか。

石田　体育館、競技場、野球場とひとおりすべて揃っています。その他に多少、広場があり、サッカー等が出来ます。それから戸川公園のほうにも多目的広場があり、少年野球、少年サッカー等はすべて、多少場所の取り合いもありますが、行っています。

女性のライフステージに応じたスポーツに親しむことができる環境づくり

パネリスト
後藤 美恵
ほなみふれあいスポーツクラブ
クラブマネジャー

■女性向け教室を企画

ほなみふれあいスポーツクラブは、山形市唯一の総合型地域スポーツクラブです。蔵王を一望出来る自然豊かな人口15,000人の地区にあります。設立は平成19年2月、今年で5年目です。5年前、草むらだらけの河川敷に住民160人が集結し、草刈りをし、整備をして、素晴らしいグラウンドを作りました。クラブも地域住民自らが自分たちのために作りました。会員数は200人。年会費が大人で2,500円、子どもは保険料込みで2,400円です。その他に週にそれぞれの教室が3回、4回ですが、月会費が大人のほうはソフトボール・パークゴルフは月500円です。子どものほうの月会費は月1,000円です。

教室数は6教室、レクリエーション事業も非常に充実しているクラブですが、女性の教室がなく、特に子育て世代の若いお母さんたちの教室を考えていたところに文部科学省よりお話をいただき、事業依託を受けてスタートしました。一番最初に取り組んだことは、プロジェクトチームの結成です。メンバーは女性が7名、男性1名の合計8名で構成しました。そのうち私も含め、地区の体育指導委員3人が加わっています。

平成20年の6月に最初の会議を開きました。まず、女性は今何を求めているのかを考えました。私たち女性というのは、生活面のささいなことでストレスを感じます。そのストレスの解消、また気分転換、そういう目的で女性の教室を作ることにしました。教室は3つ、今の時代のニーズに合わせて、若い人向けに「ピラティス」、それから幅広い年齢向けに「フラダンス」、また中高年向けに「ウォーキング」です。地区の教室ですので、地区の中心となる公民館で、期間は8月から11月の4カ月間、時間帯は、子育て世代の若いお母さんたちに多く参加していただきたいという目的から、各教室を2つのコースに分けるなど詳細を決めました。1つはお昼のコースで時間帯が10時から11時まで。もう1つは夜間コースで7時半から8時半まで。この時間設定が非常に好評でした。また託児所を設置したり、募集リーフレットも女性参加ということで優しいデザインに優しい言葉遣いでいろいろ工夫しました。参加料は1回200円、定員が25名、ほとんど一杯になりました。

■参加者の７割が入会を希望

各教室の内容です。まず、「心もからだもリフレッシュ」をキャッチフレーズにピラティス。年齢は予想通り20～40代の方に多く集まっていただき、ほとんどの方が初心者でした。クラブ側ではマットを準備したのですが、このマットも非常に好評でした。

次に、「気分はハワイ」をキャッチフレーズにフラダンス。フラダンスはハワイの曲に合わせて、手のモーションは手話のような動きで風や花を表すような優雅な踊りです。幅広い年齢層の方に集まっていただき、夜は30～40代の参加者が多かったと思います。

そして、「快適なリズムで」をキャッチフレーズにウォーキング教室です。ウォーキングはほとんどの方が中高年でした。まず最初に一人ひとり足裏を測定していただき、どこに力が入って歩いているのか。自分に合った歩き方のフォームを教えてもらってウォーキングをしました。私も一緒に参加しましたが、歩くこと、歩き方の大切さを学び、いろいろと勉強になりました。

最後に、講演会の企画もし、橋本聖子さんに講師をお願いしました。演題は「アスリート・国会議員・そして母として」です。橋本聖子さんは4人のお子さんがいらっしゃいます。そしてスポーツ人であり、初めて産休制度を立ち上げた現役の国会議員さんでもあります。

すべての教室の終了時点で、参加者の皆さんにアンケートをお願いし、本事業の成果、今後の課題をまとめてみました。

まず成果です。今回の教室は「ほなみスポーツクラブ」の会員ではない方に参加していただいたのですが、次からはこの会員になりたい、または検討したいという方が7割近くにのぼりました。参加者の声をまとめてみますと、地域で教室を開催するということは移動時間が無いということで時間を有効に使える、また友だちを誘って気軽に参加出来るということです。小さい子どもさんがいらっしゃると、24時間が育児です。託児サービスを行うことによって、今回のスポーツ参加のきっかけになったようです。また、この教室に参加することによって仲間が出来、井戸端会議をすることによって、同じ考えの人がいるんだなと、お互いに安心感を持てたかなと思います。これは大きな心とからだのバランスづくりになったかなと思います。そして、私たちとしては、何よりも教室を開催することによって「ほなみふれあいスポーツクラブ」というものを知ってもらったことをたいへん嬉しく思っています。

■今後の課題

やはり今後に課題も残りました。「行政と地域との連携」です。活動場所が無いことには活動は出来ません。やはり組織・団体等に協力を呼びかけ、活動場所の確保などの工夫が必要かと思いました。次に「若い世代が参加し易い環境づくり」です。この度は託児所の設置ということで、多くの若いお母さんたちに参加をしていただくことが出来ましたが、託児所も簡単に設置することは出来ません。また託児所のスタッフ導入の検討も必要になると思いました。そして「人材の養成・指導者」です。教室を開くためには、やはり指導者が、また、運営する側の経験が必要になってきます。専門の教室には講師が不可欠になります。そこに謝金が発生します。そうした経費ということで、行政の助成金などの支援も必要かなと思いました。

最後は「女性のあらゆる世代に対応」ということで、参加者のことを考えた魅力的なプログラムづくりが今後も必要かなと思いました。

この事業が出来たのは、やはり「ほなみふれあいスポーツクラブ」という母体があったからです。そこで「地域クラブづくりの原点は」と考えた時に、まず地域があり、そこに人がいて、携わる人、そして教えてくださる人がいて、新しい情報を常に提供すること、そこに今回のような気軽な気持ちで参加出来るような環境づくりをすること、これがクラブの原点、または理想かなと思いました。そんなクラブづくりを心掛けていきたいと思いました。

スポーツ立国の実現に向けた地域スポーツの課題と展望

パネリスト
松永 敬子
龍谷大学経営学部スポーツサイエンスコース 准教授

■地域の組織に必要な中長期プラン

我が国のスポーツ振興基本計画は2000年に策定されましたが、実際に都道府県のスポーツプラン、スポーツ振興計画も100％あったわけではないという状況、あるいは各市町村のスポーツ振興計画策定も50～60％ということで、まだまだスポーツの立ち位置は市町村の中では総合計画の中のひとつの項目でしかないという大きな問題が残っています。要は計画がないところでいかに実行して、どう評価していくのか。例えば、体育指導委員さんの組織の中で、5年、10年のプランを立てておられるところは少ないのではないでしょうか。今の日本の、あるいは地域の、あるいはスポーツ関係組織の大きな課題のひとつには中長期のビジョンをしっかり掲げてそのプランをしっかり策定し、それを実行していく中で見直しをしていきながら修正、評価をし、それを地域住民の課題・問題として解決する、あるいはニーズに合ったものを展開していくというシステムはまだまだ不十分ではないかと思われます。

今お二人の事例をお伺いし、石田さんの地域ではなぜウォーキングだったのか。そこにはやはりニーズがあったからですね。後藤さんのクラブでは、地域の活動の中では実際に女性がからだを動かすようなプログラムが無かったということで、そこにはニーズがあったのですね。振り返ってみれば、幼少期の女の子のスポーツ種目の選択肢があまりにも少ないなど、女性スポーツには、まだまだ課題があります。

■「新しい公共」の取り組み

スポーツ立国戦略に関しては、「新たなスポーツ文化の確立」というのが目指すべき姿、あとは「人」をとにかく重視し、そして連携・協働を重視しようと明記されています。また、「新しい公共」という言葉が非常に目につく印象もあると思います。とにかく地域にかかわるところでは、ライフステージに応じたスポーツ機会の創造、そしてスポーツ界の連携・協働による「好循環」の創出。あとは社会全体でスポーツを支える基盤。この3つが立国戦略では大きな柱になっています。

「新しい公共」とは簡単に言うと、自発的な協働の思いで作られた場で、それによって支え合い、活気のある場、そして、社会が出現する。それが新しい公共だといわれています。最近、長野県の阿智村が報道番組で2回ぐらい特集されましたが、村からガソリンスタンドが無くなることになり、それは困るということで、住民でガソリンスタンドを経営することになりました。住民で作るんだから皆で活用していこうということになり、助け合って利用者が倍になった、ということです。そういった事例が、スポーツ以外でも病院の事例もありますし、いろいろな「新しい公共」という取組みが成されているのですが、要は皆で支え合ってそれが無くてはならないよね、あったらすごく便利だし、あったら皆がすごく幸せだよねというしくみが大切なのです。お互いの支え合いの気持ちで信頼関係もまた昔のように深まっていく。だから、スポーツを通してもう一度そういっ

たコミュニティーの場を作っていこうという形がクラブです。総合型地域スポーツクラブのような拠点、そこに行ったら誰かがいる、スタッフがいる、そこに行ったら活動が出来る。そういうものが改めて必要なのではないかというのが新しい公共、それがコミュニティーの拠点だと思います。

■「こんなの無理」という前に

先ほどの後藤さんの発表のように、ライフステージに応じた女性のスポーツ活動も、その地域のクラブが、そのニーズに応じて出来ましたよね。「誰がやるの？」というところがこれまでの10年間の課題になっていたのですが、今回の「スポーツ立国戦略」の中でも、例えばトップアスリートをどんどん活用しようと明記されています。広域圏の市町村や総合型地域スポーツクラブを巻き込んでと書いてありますが、なかなかクラブを運営していくだけでも精一杯のところでトップアスリートの方をお招きする、あるいはそこのクラブに所属してもらって、誰が謝金、給料を払うのかというところでまだまだ課題が残っています。そういうしくみをどのように作っていくのか。もちろん、政府や自治体の経済的なバックアップ、あるいは税制等の措置も必要になってくるかもしれません。そういうところも含めて、皆さんの活動の中でまだ取り込めていない層を巻き込むために、やはりトップアスリートを活用していくのがひとつのキーワードになってきます。

もうひとつの新しいキーワードとして、「小学校体育活動コーディネーター」というものを各小学校に配置しようということが立国戦略の中で謳われています。これも具体的に非常勤のような先生を雇うのか、教員の資格を持った人が行うのか、あるいは地域の体育指導委員さんや運動・スポーツにかかわっている人が行うのかなど、まだ決まっていないという認識です。ですが、「こんなの無理だよね」ではなく、そこにヒントを得て、皆さんの地域で何か出来ないかということを考えていただくことが大切です。地域の人材育成ですね。地域にもよりますが、キーワードとして学生、女性、中高年者というところですね。特に体育指導委員の今後の在り方というところでは、実際に私の教え子がクラブを作りたいと志し、そのためには、まず体育指導委員になりたいと役場に行き、「体育指導委員になるにはどうしたらいいですか」と聞いて紹介された体育指導委員さんから、「君はまだ地域にぜんぜん何も根付いていないし、何も分かってないのに体育指導委員は無理だよ」と門前払いされました。いや、こんな若い学生がやりたいと言っているのを使わない手は無いでしょう！と思ったのですけども、そのしくみですよね。そういった意味で若年層、女性体育指導委員の強化というところも、今日のお話をお伺いしていて思うところでした。

以上のような流れの中で、最後の「社会全体でスポーツを支える基盤整備」ということも踏まえて、地域の問題や課題を見ます。健康というキーワードをひとつ取ってもいろいろなところがかかわってきますし、商工会議所、青年会議所と私もいろいろ一緒にやっていますけど、運動・スポーツにかかわるイベントをやっていないところなんてほとんど無いのですね。スポーツでまちづくりというキーワードにもかなり興味・関心を持っておられます。そういった意味において、いろいろなところとの「協働」、そこが今後の大きな課題になってくると思います。

質疑応答

■危機感を全員で共有

質問　**いま、企業ではCSR（Corporate Social Responsibility）と言っていますが、地域貢献を考えない上場企業はめったにありません。それなのに総合型クラブのどなたも企業に相談に訪れないのです。極めてもったいないといつも思っています。**

松永　企業をいかに巻き込むか。やはりWin-Winの関係（関係する者が共に利益を得ること）が基本です。今、おっしゃったように企業のスポンサーシップの目的の一位がCSRなんですね。

私も、学生と一緒に行ったイベントで大塚製薬さんにスポンサーについていただいて、真夏の体育館で運動するのに大量のポカリスエットを粉末で提供していただきました。子どもたちが水分を摂るという重要性、保護者の方にも熱中症の知識を高めていただくということで、皆にメリットがあるような、そういう企画を持っていきました。それでも行政からは「前例が無いので困ります」と言われたのですが、他のところで大塚製薬さんが市町村と連携している資料を出して、

「こういう前例があります」と話をしたらOKが出ました。

質問　**私どもも地域エリアにある民間のボウリング場さんに非常に協力をしていただき、直接そこのマネジャーさんとお話しして、比較的空いている日に格安でご指導いただいて、今一番人気のクラブです。もうひとつ、民間のスポーツクラブのスイミング教室にご協力いただき、ちょっと地域から離れているのですが送迎をお願いし、そこも5年間、そこは期間限定でしたが、感謝しています。**

土谷　素晴らしいコラボレートの実践例が出ました。ありがとうございました。

質問　**後藤さんの地域の中では女性を中心にされている感じですが、問題は60歳で定年を迎えた後にほとんどの方が自宅に籠ってしまう男性だと思いますが？**

後藤　金井地区は男性も女性も元気で、もともとスポーツ少年団も非常に活気のある地域です。そうすると自分の孫や子どもたちに教える指導者がちょうど私たち世代であったり、その上の世代であったりするので、いろいろな意味でお父さんたちもその子どもたち、孫たちに携わる機会が非常に多いのです。そういう意味でハッスルお爺ちゃんが多い地区です。

石田　秦野市は、定年退職者の男性を相手に女性に指導してもらおうじゃないかという発想がありまして、その中から始まったのですが、なかなか女性も忙しくて出来ない。ではニュースポーツをどんどん広げようということで、ターゲットバードゴルフ、グラウンドゴルフ、インディアカ等をどんどん作っていきました。そうすると結構男性が出てきてくれました。

松永　アジア大会で囲碁が種目に入りましたよね。そういう頭のスポーツと言うか頭脳プレイということで囲碁や将棋は文化活動だと切り分けないで、それも頭のスポーツということで導入するというような方法もあると思います。

質問　**松永先生にお伺いしたいのですが、小学校や中学校との繋がり、今後、体力を向上させるためにはどうするか、そういうものを考えるにあたって何かアドバイスをいただけますか。**

松永　いまは小学生の子どもたちの遅刻が非常に多いため、その対策として、近隣の大学と連携したという事例があります。朝の登校時間に、若いお兄さんやお姉さんが早く登校した子どもたちと遊んでくれる。もちろん、子どもは遊びたいので頑張って早く来る。すると遅刻の子どもがグッと減ったというしくみで、大学ではなくても連携出来る可能性はあります。また、中学校に関しては部活動の時間帯というのは指導が出来る方は限定されてきます。知り合いの元Jリーガーは、子どもたちにスポーツの指導をしたいので、引退後に青果市場を働き場所に決めて、早朝から働いて、午後には仕事が終わるので、子どもの指導のために充てていたということです。そこまでやってくださる方がたくさんおられれば、立国戦略の「好循環」はかなり上手くいきます。自分たちから、地域の企業の方と折衝していくことなども大切です。もちろん、この事例がすべてではありません。大切なことは、アイデアを出し、協働し、しくみを創ることだと思います。

コーディネーターのまとめ

総合型クラブが、既に3,000以上全国に出来てきました。やはりこれからは住民が積極的に「参画」をする時代です。まだまだ日本のスポーツ活動は「参加」の状態ではないかと思います。やはりクラブのように参画をして、クラブのそれぞれの会員がクラブの在り方を考え実践していく、そういう組織にしていくことが大事なのかなと思っています。

ただ問題は、合意形成をどうするのか、場づくりをクラブがするのか、あるいは体育指導委員がするのか、あるいは行政がするのか、そういったところを考えていく。特に体育指導委員というのは行政の下請けではないと思っています。対等の立場でこれから企画立案をするマネジメントが出来るような、そういった地域のコーディネーターでないといけないのかなと私は感じています。

スポーツ環境そのものの整備も、やはり官から民へ移行してきています。だから身近にあるスポーツ資源を活用するという意味では、河川敷を上手く使うとか、あるいは自分たちで出来るものを自分たちで作っていく。無いから行政にお願いするということではなくて、積極的に自分たちで作っていく。そういった意味では、今日のお話は非常に参考になったのではないかと思っています。

第3分科会

利用者に親しまれるスポーツ施設の整備と充実

コーディネーター
石原 智也
㈱NTTファシリティーズ建築事業本部都市建築設計事務所プロジェクト設計部 設計部長／
㈶日本体育施設協会施設設計監理部会 部会長

設計者から考える親しまれるスポーツ施設

パネリスト
石原 智也
（前出）

■「親しみやすさ」の中身

本分科会のタイトルである「親しまれる」という言葉を考える時、どの観点から見るかによって考え方は異なりますが、スポーツへのかかわり方として、よく「する、見る、支える」という分類がなされます。

「する人」としては、学校体育やレクリエーションで楽しむ人から競技スポーツまで幅広くおり、最近では福祉やリハビリでからだを動かす人もこれに含まれます。その人々にかかわる要素としては、環境や場所、技術が挙げられます。「みる人」についても同様に、スポーツニュースを何の気なしに観ている人から熱狂的なファンやサポーターまで幅広く、この層にかかわる要素としては活動内容や観戦、TV・ラジオ・通信などが挙げられます。「支える人」の態様は様々で、ファンやサポーター、ボランティアとして支える人や施設管理をされている方、報道関係や指導者もまた「支える人」と言えます。

かかわり方が異なれば、当然ながら「親しみやすさ」の定義は異なります。では、皆さんが共通で感じている「親しみやすさ」の要素には何があるでしょうか。これは私見ですが、「スポーツ」という要素と「生活」という要素が重なり合う部分に、その中身があるのではないでしょうか。スポーツとのかかわり方がどうあれ、「生活」すなわち日々の暮らしと交わるということが、「親しまれる」スポーツ施設を考える上で大事なポイントではないかと考えます。

今、「コンパクトシティ」という言葉がいろいろなところで言われています。これまでの郊外拡大型から、生活に必要な諸機能を効率的に生活圏にまとめた持続可能な町づくりを目指した都市政策のことです。そこには住む場所と働く場所と併せて、第三の場所として、レクリエーションをしたり、スポーツを含めた文化活動をする場所も必要になります。

都市生活、ここでいう都市とは都会という意味では無く、人がたくさん集まって住んでいるという意味ですが、都市生活の中でスポーツを感じられることが、「親しまれる」ことに繋がるのではないかと思います。

■NACK5スタジアムの事例

「まちの中のスポーツ施設」の分かりやすい例は、東京代々木の国立競技場です。日本のスポーツの殿堂が、首都のど真ん中にあるのです。地方都市では、スポーツ施設が後から作られていったという事情もあって、なかなか「まちの中のスポーツ施設」という事例が生まれにくくなっています。

国立競技場や隣接する野球場には、仕事帰りの人々がビールや弁当を片手にスポーツ観戦を楽しんでいます。また、競技場のすぐそばにある東京体育館は、スポーツを楽しむ市民の方々で溢れています。生活とスポーツの重なるところにあるスポーツ施設が、皆さんに親しまれるという1つの好例かと思います。

私が設計にかかわった事例を紹介しましょう。Jリーグ・大宮アルディージャのスタジアム、NACK5スタジアムです。JR大宮駅からは1kmちょっとの大宮公園内にあり、歩くには少し距離があります。ただ、駅前の商店街を抜けると、風情ある氷川神社の参道へと続いているため、あまり距離を感じさせません。その意味では「まちの中にあるスポーツ施設」と言えるのではないかと思います。

このスタジアムは、東京オリンピックの時にサッカー競技で使われたものです。この施設の改修を担当するにあたっていろんな方の意見を聞いたところ、これほど豊かな緑の中で観戦出来る競技場は日本にはあまり無いとのことでした。ですからその景観を生かした設計にしています。そして、商店街や参道から繋がって人が集まれるような場所を作ろうというアイデアで、大宮公園に入ったところにイベント広場を設けました。試合の開催日にはここにいろいろなお店が出て、試合を観に来た人や公園に憩いに来た人たちでにぎわいます。また道路から公園側の入り口まで入ってくる道を整備することで、公園とスタジアムを回遊出来るように考えて設計しています。

■風土を活かした施設づくりを

スポーツ施設という面で、今日は技術的な話をほとんど申し上げていません。こういった施設を造る際には、「町の中」でどういうふうに造るかを考えることで、見る人や支える人にとって居心地のいい施設になると思います。町中の皆さんが行きやすいところに、いかに施設をまとめるかが大事です。午前中の藤木さんのお話に、バルセロナでは試合のある日は町中が盛り上がるという話がありました。それは気質や風土、文化など、長年にわたる歴史の積み重ねという面がもちろん大きな要素だとは思います。ただ、そういう文化が成り立ちやすい、育ちやすい施設づくりをすることが大切なのではないかと思います。

NACK5スタジアムは古い施設を改修して作ったものですが、何にポイントを絞ればいいかといった時に、スタジアム内のコンコースを全周囲グルグルと歩き回れるようにしました。非常に敷地が限られている中で実現することは難しかったのですが、これをすることで観客が動きやすく、また見やすい場所を自分で選びやすくなりました。また、J1のスタジアムとして屋根の設置が条件になっていたため、新たに屋根を取り付けましたが、その設置にあたっては、参道や街路樹の景観と調和し道路からスタジアムの賑わいが見えるような工夫を凝らしました。試合の日にはスタンドでサポーターの盛り上がる姿を垣間見ることが出来ます。このように、支える人の活動が十分に日常的に生きるような施設づくりを心がけていけば、いつでも人が集まる施設が出来るのではないかと考えています。

「まちの中にスポーツ施設がある」ことは、時に騒音や光といったものを町の中に持ってくることになるため、反対するご意見もあろうかと思います。しかし、全体的に考えた時には、やはりそういったハードルを乗り越えながら、町を楽しくしていくことが大事だろうと考えます。

ロングパイル人工芝の普及と広がるフットサル

パネリスト
中桐 俊男
日本フットサル連盟 副会長
／㈶日本サッカー協会
施設委員会 委員

■広がるロングパイル人工芝のフットサル場

私が専務理事をつとめる兵庫県サッカー協会は13支部に分かれていて、30年以上前から年1回役員の親善試合を行っています。以前は土のグラウンドや時には天然芝のグラウンドで実施していたのですが、最近ではロングパイル人工芝で実施するようになりました。土のグラウンドでは思い切ったプレイが出来ませんでしたし、天然芝では利用時間に制限があり物足りなさがあったため、ロングパイル人工芝の会場になってからは非常に好評をいただいています。

また、兵庫県サッカー協会は、韓国・釜山サッカー協会と35年ほど交流を深めてきました。釜山協会の関係者に聞くと、最近では韓国でもロングパイル人工芝のグラウンドが増えているそうです。特に2002年のW杯以降、ロングパイル人工芝の普及が進み、いまでは多くのグラウンドが人工芝になっているという話も聞いています。

日本での人工芝の普及ですが、以前は野球場やテニス場で用いられる、葉の部分が短い人工芝が主流でした。しかし、これは転倒すれば擦り傷が発生す

るため、サッカーやラグビーなどの競技ではまったく普及が進んでいませんでした。しかし、2000年頃からメーカーによる人工芝の開発が進み、天然芝に近い状況の素材が出来上がってきました。また、日本サッカー協会、日本ラグビーフットボール協会が公認規程やガイドラインを整備したこととあいまって、急激に施設が増加したのです。現在では全国1,300施設ぐらいで、人工芝が導入されています。

ロングパイル人工芝の施工実績の経年変化を見ると、2000年にはほとんど見られなかったものの、2003～2004年ぐらいから急激に増え、2006年に100万㎡を超えました。野球、陸上競技場のインフィールドなどにも用いられています。

■フットサルの特徴

フットサルは5人制で、攻守の切り替えが速い非常にコンパクトな「いつでも、どこでも、だれでも」楽しめる競技です。愛好者の年代を見ると、18歳から30代の比率が非常に高くなっています。これは高校を卒業後、サッカーからフットサルに転向したり、あるいは20～30代の会社員が「サッカーは出来なくても気軽に出来るフットサルなら」ということで親しんでいる方が多いということかと思います。

比較的小さな土地でも施設が出来るため、民間のフットサル施設が都市部において急激に増えています。兵庫県の場合、サッカーコート1面の使用料が1時間3,000円程度なのに対し、フットサルはその8分の1から10分の1の広さで8,000～10,000円です。フットサルは収益性が非常に高い競技なのです。

ライフスタイルの変化に伴い、夜遅くまで営業する民間フットサル施設が増えています。最近のフットサル施設は夜中の1時、2時まで営業しているところも少なくありません。だいたい夜8～9時ぐらいに集まって12時ぐらいまでやっている光景が多く見られます。他の競技ではなかなかそういう場所が無いので、サッカー以外の他の競技をやられた方もフットサルに親しんでいるようです。

フットサルに関係する団体としては、日本サッカー協会と日本フットサル連盟の2つがあります。連盟は、Fリーグ（日本フットサルリーグ）をはじめ、日常的にフットサルを行うチームが加盟して行うリーグ戦などを主管しています。一方、協会はより広く一般愛好者でも登録料さえ払えば参加出来るような大会を行っています。現在、日本サッカー協会には、およそ12～13万人が登録している状況です。

競技の頂点にはFリーグがあり、その下に地域リーグ、各都道府県リーグ、さらに民間施設のリーグや大会という三角形の構造になります。ただ実際は、民間施設のリーグや大会でやっている人がほとんどで、その上の階層は非常に細い、虫ピンを立てたような形です。「見るスポーツ」よりも「するスポーツ」と言えるでしょう。

■フットサル競技と施設の関係

アスリート系のFリーグ、地域リーグ、都道府県リーグについては、体育館やアリーナ、民間のインドア施設が会場になります。床面への影響が非常に大きいので、木製あるいは硬い合成樹脂で行います。競技人口は約2万人です。

一方、都道府県リーグの下位や民間フットサル大会に出るような競技者、プレイヤーはエンジョイ系と呼んでおり、主に公共施設や民間フットサル施設で試合を行っています。こちらはほとんどがロングパイル人工芝です。エンジョイ系の競技人口は200万人とも300万人ぐらいとも言われています。

次に民間フットサル施設の常設状況を時系列で見てみます。フットサルが日本に来たのは1994年ぐらいで、この頃から少しずつフットサルコートが都市部に出来てきました。日本初の人工芝フットサル施設が誕生したのもこの年です。1995年に遊休地活用で脚光を浴び、日韓W杯が開催された2002年を過ぎて急激に増えてきました。2009～2010年については少し伸びが緩んできたようですが、全国累計722施設、1,660面が常設で稼働しています。都道府県別では、東京、埼玉、神奈川、大阪とやはり人口が集中した地域が多くなっています。

日本サッカー協会は「JFA2005宣言」を出しました。その中で、2015年までにサッカーファミリーを500万人まで増やそうと考えています。フットサルも当然その中に入っており、普及に取り組んでいるところです。そのためには、協会・連盟と施設との連携を強化していく必要があります。しかし、協会・連盟は基本的に公益性が高い団体ですが、施設のほうは逆に営利が優先される団体です。現状ではなかなか連携の糸口が見つかっておらず、今後の課題といえるでしょう。民間フットサル施設はほとんどが都会の町中にあるため、地域のコミュニティの核になり得る可能性を持っています。生涯スポーツの振興という意味でも、民間フットサル施設の果たす役割が非常に大きいと考えています。

魅力あるスポーツ用器具と安全

パネリスト
梅原 宏
セノー㈱内部監査室 室長
／㈶日本体育施設協会
施設用器具部会事務局長

■「魅力ある製品」づくりへ向けた取り組み

「魅力ある製品」とは「お客様が喜ぶ」ため必要とするもので、かつ「安全に使用出来る製品」と考え、開発や改良を心掛けています。

「お客様が喜ぶ」製品として、例えばソフト跳び箱が挙げられます。これは、「失敗して跳び箱に当たったら痛い」という恐怖心から跳べない子どものために開発された製品で、安全性の観点から、従来の木製からウレタン素材を使用して痛みを和らげる工夫をしたものです。あるいは砲丸や円盤、ハンマーといった投てき用具について、競技者のアドバイスを得ながら、手にした時に軽く感じるような色やデザインを採用するようになっています。また近年、バレーボールのネットのワイヤーが柔らかい繊維に変えられているのも、お客様の声を受けて開発されたものです。

「安全性」は「信頼性」と言い換えることも出来ますが、日本では1950年、防衛・宇宙にかかわるプロジェクトを進めるにあたり、アメリカから信頼性管理の導入が始まりました。それが1960年後半に、日本的品質管理（TQC）の枠組みに入りはじめ、1970年代には消費者保護主義が台頭する中で、実際的な手段として信頼性管理が認められてきました。その後1980年代後半に入り、製品安全や顧客満足、環境保全といった社会的な品質が重視されるようになり、あらためて信頼性ということが見直されるようになりました。

1995年7月にPL（製造物責任）法が施行されると、製造物責任予防対策（PLP：Product Liability Prevention）という考え方が出始めました。これは大きく「製品安全」（PS：Product Safety）と製造物責任防御（PLD：Product Liability Defense）に分けられます。PSは、欠陥製品を世の中に出さないための予防活動であり、もっとも基本的なPL対策です。したがって、企業に求められるPL対策としての第一の責務は、PSの確保といえます。一方PLDは、万が一問題が発生した場合、訴訟等で有利に運ぶよう記録を管理する、といった防御策です。

■リスク管理の手法

製品のリスク管理の手法について説明します。製品企画の段階では次の4つがあります。1つ目は「フール・プルーフ」、人間が勘違いしたり、うっかりミスをしてもその影響を防いで製品を安全に保つ仕組みです。2つ目は「フェール・セーフ」、最終的に安全確保する最終の歯止めとなる対策で、例えばトレッドミルで走行中に転倒した場合に自動で停止するといった仕組みがこれにあたります。3つ目は「ライフ・セーフ・エンド」、設計・開発段階で製品及び構成部品の寿命を設定して、その寿命末期に至った場合に、製品を安全に機械停止させるような仕組みです。家電製品には一部これが取り入れられていますが、スポーツ用器具の世界ではまだそこまで至っていません。4つ目は「ストレス・故障の抑え込み設計」、例えば－20℃や150℃といった低い温度や高い湿度の場合でも耐えるように設計することを指します。

また構造設計の段階、詳細設計の段階では、それぞれ「リスクアセスメント」を行います。これは、製品のどの部分に危険が存在して、それがどの程度なのかを特定評価し、対応策を図る作業です。安全な製品を開発する上で「リスク

アセスメント」は必ず取り組まなければなりません。もし事故が発生して、発生後に初めて安全装置を追加したり、改善対策をするのでは抜本的な安全対策を講じることは困難になります。コストをかなり浪費するだけでなく、その結果あまり良いものが出来なくなってしまうからです。

リスク低減の方策には、危険源そのものを無くす対策（本質的安全設計方策）や、危険源をカバーで覆ったりする対策（安全防護）などがあります。また両方とも困難な場合には、使用上の情報提供を行います。例えば警告シールを貼ったり、取扱説明書に記載するといった方法です。

■保守点検の６つのポイント

長い間、器具を安全に使うためには、保守点検が重要な役割の担い手になってきます。不可避な事故は必ず起きてしまうもので、その場合には充分な補償を行う必要がありますが、事故を絶対に起こさないための積極的努力、すなわち予防のほうがはるかに重要です。ただし、予防には実は時間とお金が多くかかってしまいます。

保守点検の目的は、コンディションを最良に保つことや美観維持など様々ですが、最大の目的は事故防止にあります。

施設器具の管理及び使用にあたっての注意ですが、「異状のあるものは絶対に使わない」、「本来の使い方以外はしない」、「正しい使い方をする」、「ルールに合致したものを使う」、「注意事項を表示して注意の喚起を行う」という5つの事を守っていただきたいところです。特に最後の項目は、万一裁判になった場合には抗弁の手段として役立つので、ご留意ください。

続いて、スポーツ器具の保守点検における6つの重要なポイントを示します。第1は「早期の発見、早期の対応」、スポーツ器具には車検制度のような法的義務がありません。管理者の判断に委ねられるのが現状ですから、異状の早期発見と早期修理が重要なポイントです。第2は「保守点検マニュアルを備える」こと。第3は「複数の目で見る」、先入観や慣れに左右されないために、複数体制で点検することが大事です。第4は「チェックリストを使用する」。第5は「記録として残す」、例えばサッカーゴールの場合、1対ではなく1基ごとに記録シートに残しておけば、訴訟などの問題が起きた時に大きな力を発揮します。そして、第6は「専門業者による点検を受ける」ことをお勧めします。

日本体育施設協会では「スポーツ器具の正しい使い方と安全の手引き」という冊子の最新版を昨年発行しました。こういったものを活用してチェックリストを作ることが重要になってくるかと思います。私たちメーカーはより安全で安心な製品を作るべく力を入れていきますが、魅力ある製品を活かしていくために、利用される皆さんにもぜひ、保守点検をお願いしたいと思います。

質疑応答

梅原　「『安全点検の手引き』はどのように購入すればよいか」という質問がありました。この冊子は（株）体育施設出版のホームページからネットで購入出来ます。また一般書店でも買うことが出来ます。

次に「スポーツ用器具の耐用年数、点検時期などは製品ごとにメーカーが設定することは難しいのでしょうか」というご質問です。これは可能だと思いますし、日常点検の方法や耐用年数は、各メーカーが取扱説明書の後のほうに記載しているのが通常です。

「専門業者による点検において、専門業者の選定基準があれば教えてください」という質問です。我々は、その基準を作るように話し合っているところですが、まだそこまでは至っておりません。

中桐　1つ目の質問は、「フットサルコート1面の人工芝の工事費」です。立地条件によりますが、アスファルトの敷設費も含めロングパイル人工芝1面と高さ10mのフェンス、照明を入れてだいたい1面あたり1,500万円ぐらいです。

2つ目は「ロングパイル人工芝の普及に連盟が力を入れることは、競技力向上にとって妨げにはならないか」という質問です。ご説明したとおり、フットサルにはいろいろな競技レベルがあります。アスリート系の競技者はともかく、エンジョイ系の方については、ロングパイル人工芝のほうが、より良い状態で楽しめるのではないかと思います。

3つ目は「“リーグ戦の充実”とは具体的にどのような案か。施設としてどう貢献出来るとお考えか」という質問です。われわれはレベル別のリーグ戦、要するにあまり大差がつかない拮抗したチーム同士のリーグ戦が望ましいと考えています。民間施設で日常的に行われているリーグ戦と連盟が主催するリーグ戦を上手く連携させて、施設のリーグで勝てば

連盟のリーグに上がれる仕組みを作れれば、リーグもより充実すると思います。

4つ目は「ロングパイル人工芝に変えたことで火傷は無くなったのか。また雨などで滑り易くなったのではないか」との質問です。ロングパイル人工芝での火傷は、私どもは聞いたことがありません。また雨が降った時の状態ですが、天然芝と同様、滑りやすくなるため、通常少し凸凹があるシューズを使います。

5つ目は「“民間施設の役割に期待”とあるが、公共施設への期待は無いのか」という質問です。このところ安価で利用出来る公共のフットサル施設がどんどん増えつつあります。しかし、一方でそちらにすべて流れてしまうと民間施設の経営が出来なくなってしまう危険もあります。公共と民間が上手く連携しながら適正な範囲で運営していただきたいと思います。

6つ目は「フットサルコートは、未稼働時間が多く採算ベースに乗せることが難しいと思われるが、その解消法は？」という質問です。1つは施設主体でリーグ戦を行うことで利用を高める方法があります。未稼働時間に少年や中学生対象のスクールを展開することも考えられます。また平日に休む方のために、個人参加出来る時間帯を設けても良いかと思います。

石原　私への1つ目の質問は「体育施設を建て替える際、旧施設使用時に記録しておくべき点、気をつけたほうが良い点があればご教示ください」です。この方は「例えば」として、「人の動線、苦情が多かったところ」と書いておられるのですが、まさしくこの2点が非常に重要です。

NACK5スタジアムの場合、トイレの数が少ないという苦情が多く寄せられていました。構造上スペース自体を広げることが出来なかったため、一方通行にして人の流れをスムーズにし、また待っている人からトイレ全体が見渡せるような造りに変えることで不満を解消しました。

また動線については、従来のスタジアムで良い評価を受けていた部分を活かすよう心がけました。人というのはやはり自分が歩いたところは覚えているもので、やはり賑わいだとか居心地の良さというのは、誰しも重なるところがあるのです。

2つ目は「“まちの中のスポーツ施設”は誰が整備すべきとお考えですか」という難しい質問です。一般的に、スポーツ施設で収益性を取るのは、非常に難しいため、公共で整備しなければいけない部分が大きいと思います。フットサルの事例でもあったように、町なかで気軽に利用出来るスポーツ施設であれば民間でも何とか収益を上げられるところもあるでしょう。その意味でも町なかに施設を整備する意義があると思います。

同じ方から「身近に楽しめる施設は、場所＝ハード、プロジェクト＝ソフトのどちらかが中心か。特に立地が考慮されていない旧来の公共施設はどのような働きかけにより役割を果たせるか」という質問もいただいています。これから施設を造る時には、その施設単体ではなく、地域の中で果たす役割を考えたうえで整備することが大切です。そのためには、そこに住んでいる人たちの特質やその地域の歴史、特性をもう一度振り返った上で回答を導く必要があると思います。ハードとソフトは同時に考えなければならないのです。

コーディネーターのまとめ

「する」、「見る」、「支える」などスポーツはかつてないほどの広がりを見せています。それと同時に、スポーツをする場所、施設にまつわる課題が浮かび上がってきました。「場所が足りない」とか、「もっと簡単に安く出来ないのか」といった問題です。昔で言えば、「裏山」や「空き地」があったのですが、いまはこれに代わる場所をもう一度呼び戻すことが「親しまれるスポーツ施設」を整備していく目標になるのだと思います。

その時のキーワードとして「皆で考える」ことが重要ではないでしょうか。スポーツ器具ひとつをとっても、用意されているものをただ使うのではなく、使う側としてどうしたら良いかという意識を持つことが大事です。フットサル施設をより多くの人に使ってもらうためには、施設を用意する側と使う側の双方でどういう施設がいいか、どういう在り方があるかを考えていくことが大切です。

第4分科会

子どもの体力を向上させる効果的なスポーツ・運動遊び

コーディネーター
中村 和彦
山梨大学 准教授

カバディ

パネリスト
河合 陽児
日本カバディ協会
事務局長

■カバディ競技とは？

カバディの起源は、狩りだと言われています。獣を、武器を持たずに多彩なテクニックで囲んで、声をかけ合いながら捕えるところから、やがてスポーツに発展したようです。インドやバングラデシュなど南アジアでは、2000年以上の歴史があるそうです。特にインドではカバディが国技として行われており、学校教育にも取り入れられているほどです。

その後、1951年にインドを中心に統一したルールが決められ、現代のスポーツとして整備されました。現在ではアジア大会の正式種目（男子は1990年北京大会、女子は2010年広州大会から）に採用されています。

日本のカバディは1979年、インド人によって伝えられました。2年後に日本協会が発足し、国内大会の開催やワールドカップなどへの選手派遣を行ってきました。その強化が実って、昨年の広州アジア大会で男子チームが見事、銅メダルを獲得しました。現在競技スポーツとして関わっている人口は、社会人や大学生を中心に300人程度であり、まだまだこれからのスポーツです。

カバディは、鬼ごっことドッジボールを足したような競技と、よく言われます。しかし実際は激しいぶつかり合いもある、格闘技の要素が非常に強い競技でもあります。また道具を使わず、場所も問わないので、手軽にどこでも始められます。

競技の特徴としては、守備でも得点が可能だということ、それと声を出しながら攻めるという点が挙げられます。私もいろいろなスポーツをやってきましたが、声を出しながら動いたり攻撃したりするのはカバディが初めてだったので驚きました。また攻撃は1人で行って、守備は仲間で行うので、個人プレイ、チームプレイの両方の楽しさを味わうことが出来ます。手を繋ぐなど仲間同士の触れ合いが多いのも特徴の1つです。

■カバディの体験

まず簡単にルールを説明します。細かいラインはいろいろありますが、基本的にはコートを半分にわけ、それぞれのチームが7人ずつ自陣に入ります。攻撃側の1人（レイダー）が「カバディ、カバディ、カバディ」と言いながら相手の陣地に入って、相手選手（アンティ）にタッチして自陣に戻れば得点になります。2人触れば2点、3人触れば3点です。逆に守備側は、その攻めてきた人を捕まえれば得点することが出来ます。これを交互に繰り返していって合計得点を争います。

言葉ではよく分からないところが多いかと思いますので、実際に体験していただきましょう。

それぞれのコートに7人入っていただいて、守備側は弧を描くように守ります。攻撃側の1人は、ドッジボールのボールのようになって「カバディ、カバディ、カバディ」と言いながら誰かにタッチします。必ずしも手でタッチする必要はありません。足で触ってもOKです。また攻め手が無くなったら、一度自陣に戻ることになります。

いま自分の陣地に戻りました。これで1点です。触られた人はアウトになります。もう1度やってみましょう。今度は2人に触りました。2点獲得で、触られた2人はアウトになります。もう1回、今度はタッチしたのですが、守備に捕まって自分の陣地に帰れなくなってしまいました。そうしたら攻撃側がアウトになり、守備側に1点入ります。こんな感じで進めていくスポーツです。ご協力いただいた方、有難うございました。

■子ども向けのアレンジ法

大人がやる競技は激しいものですから、講習会では子ども向けにアレンジしたカバディを行っています。

まずはルールを変えます。細かな線を引かずに、ただ大きな枠を囲って、真ん中だけに線を引いてやったりしています。なるべく決まり事を少なくして、遊び感覚で楽しみながら、徐々にルールを覚えてもらいます。一方、一番怖いのはケガなので、タックルは禁止にします。また攻撃側を捕まえなくても、囲み込んだ時点でアウトにするなど、早めに笛を吹くようにしています。

実際の講習では、カバディの楽しさを強調するため、他のスポーツや遊び、例えば「鬼ごっこ」や「シッポとりゲーム」を通してカバディの動きを教えています。ただ単に鬼ごっこをやってもカバディには繋がらないので、鬼は「カバディ」と言いながらタッチしなければいけないように決めます。「カバディ」と口にするのが恥ずかしいと言う子がけっこういるので、自分の名前や好きな食べ物など、何でもいいからとにかく声を出しながら動く練習をさせていきます。一方、逃げるほうは線の中からは出てはいけないという決まり事を作ります。

それが出来るようになったら、次は「手つなぎ鬼」を行います。カバディでは手を繋いで相手を捕まえやすくする「チェーン」という技があるのですが、その練習とともにチームワークの重要性を教えます。それを覚えたら、次に「シッポとりゲーム」を行います。鬼以外が30cmほどのシッポをつけて制限時間内にいくつ取れるかを競うのです。シッポはタオルでも何でもかまいません。さらに発展させて、今度は鬼にもシッポをつけさせて、鬼はシッポを取ったら自分の陣地まで戻らなければならないようにします。そうやって遊びながら、徐々にカバディに近づけていくのです。

まとめとして、主なカバディの特徴と効果を最後に示します。カバディは、攻めは一人、守りは全員で行うため、自主性と協調性の両面を伸ばすことが出来ます。そして、攻撃時に声を出すので、持久力が上がり、呼吸の使い方を学べます。手をつないで守ることで、人とのふれあいやコミュニケーション能力を向上させることが出来ます。道具を使わず、多彩な動きが必要になるため、基礎体力向上や判断力、俊敏性が身に付きます。ニュースポーツなので、スタートラインはみんな一緒、やればやるほど上手くなっていきます。

運動、スポーツと言うと拒否反応を示す子どもも少なくありません。このように遊びから入っていけば自然とからだが動いてきて、運動・スポーツに親しんでくれるのではないかと思います。その中で、「本当のカバディをやってみたい」という子が現れることを期待しています。

3B 体操

パネリスト
柴田 久美子
㈱日本 3B 体操協会
神奈川県支部長

■「3 つの B」とは？

「3B体操って何？」と、よく聞かれるところなので、まずはその説明から始めます。3B体操は、ボール、ベル、ベルターという3つの手具を使用して行うニュースポーツです。その3つの手具の頭文字がすべてBであることから、3B体操と名付けられました。創始者の故・大迫テル子さんが高齢出産後の体調不良、肥満を解消するために始めたものです。自身が運動が不得意だったため、効果的に楽しく運動が出来るように手具を使用し、音楽に合わせてからだを動かす方法を考え出したのです。

ボールは、柔らかい材質の黄色いボールです。8の字型で空気が入った浮き輪のような形をしたベルには、いろいろな色があります。そしてビニールゴムの輪がいくつも連なって紐状になったベルターは、長さ硬さに様々なものがあります。太いものと細いものもあります。これらの手具を組み合わせることで、様々な運動のバリエーションを展開出来ます。そして、3B体操を行う際は、必ず音楽を使用し、リズムに合わせてからだを動かします。

3B体操協会では、対象別に7つのコースを用意しています。「ベビーとお母さん」、「親子」、「ジュニア」、「成人女性」、「中高年男女」、「高齢者」、「障がいを持つ方」の7つです。会員数は2010年現在で11万人、講習会などの体験者は約22万人を数えます。

その中でジュニア会員は5,800人、講習会などを体験をしているジュニアは1万9,000人です。協会は、今年で創立40周年を迎えます。

■ジュニアへの普及の現状

3B体操のジュニア普及に向けた取り組みですが、2004年、日本レクリエーション協会の「遊びの日」キャンペーンへの協賛から始まりました。2005年から2009年にかけて、全国ジュニア大会を5度開催いたしました。

また、2007年からは関東地区において、ジュニアキャンペーンを毎年行っています。これは各地区の県や市の教育委員会からお声がけをいただいて、ジュニア対象の3B体操の指導をボランティアで行うもので、今年も10月頃に開催する予定です。さらに、2008年からは関東ジュニア大会を毎年定期的に開催しています。

ジュニア教室数の推移を見ますと、平成17年度から比べると平成22年度は、約3倍の600近くにまで増えています。これと同時に、ジュニア会員も当然増えており、約3倍の5,800人程度まで増加しています。

私が指導を受け持っているジュニア教室の様子を、少しご紹介します。私の教室には幼稚園の年少から小学校低学年までのジュニアが参加しており、1クラス10～18人ぐらいいます。そこには保護者の方にも当番で3人ぐらいお手伝いに入っていただき、自分の子どもだけでなく全体の面倒も見てもらっています。約1時間の活動時間の中で、準備体操、ストレッチング、振り付けがついた曲に合わせて動く3B体操を行います。そしてその後に、子どもたちが「好きなことをやりたい！」と言うので、自分たちの好きな遊びをする時間を設けています。またゲーム的なものを取り入れたプログラムも、時折行っています。最後にはもちろん、クールダウンなども行っています。

参加する子どもたちの声を聞くと、「とても楽しい」と言ってくれています。「もう終わっちゃったの」と言いながら帰って行く子もいます。「からだを自分から動かすことが好きになった」、また友だちとの仲間意識が芽生えるようで、「友だちを応援するようになった」という声も聞かれます。さらに「自分をアピール出来て積極的になった」という子もいます。

一方、保護者の声としては「喜んで参加している」、「友だちとよく遊ぶようになった」、「運動が苦手だったけど活発になって運動が好きになった」、「リズム感がよくなって音楽を聴くようになった」、「発表する機会があるので励みになる」、「子どもたちが動きをコントロール出来るようになってきた」といった嬉しい声をいただいています。

3B体操の全体的な効果を示します。まず1つ目は、手具を使用することで多様な運動効果を得ることが出来ます。2つ目は、「遊び」の要素を取り入れた体操なので、仲間と楽しく運動が出来ます。そして3つ目は、様々な音楽を使用するので感性を刺激し、リズム感も養うことが出来ます。

■3B 体操の体験

子どもは、誰しも自分が主役になりたい、自分をとてもアピールしたい気持ちを持っています。ですから、その気持ちを大事にして、自分がやりたいことを発表してもらうように行います。リーダー役もグループをまとめる役として大切なので決めます。

まずはベルを使った運動を行います。今日は教室風景のシミュレーションということで、皆さんは子どもになったつもりで楽しんでください。先ほど説明した「自分たちの好きな動き」を実践してみましょう。

まずは5人程度のグループを作ります。「この中でリーダーになりたい人？」と聞いて、たくさんいたらジャンケンでグループのリーダーを決めます。リーダーが決まったら、ベルを使った自分オリジナルの動きを考えて、順番にやってみてください。テーマは「キャッチ」です。では音楽に合わせてやってみましょう。例えば、思いっきり高く投げてキャッチ、片手でキャッチ、ジャンプして空中でキャッチ、足で蹴り上げてキャッチなど、アイデアは無数にありますね。

次はベルを下に置いて、「ジャンプ」をテーマに好きな動きを試してみましょう。これもいろいろな跳び方がありますね。はい、有難うございました。

このように、手具がいろいろな特性を持っているので、その特性を生かした、いろいろな遊びが楽しめます。またこれらを組み合わせることで、さらに多様な遊びも可能です。子どもたちにテーマを与えると、自分は何がしたいかを考えて、その場で一生懸命に動いてくれます。最近では、ボールをキャッチする時に変な顔で取る動きが流行っていました。「変顔（へんがお）」というんだそうで、よく分からないのですが、私の想像を越えたところで子どもたちのいろいろな発想が出てきます。子どもって本当に素晴らしいと感動させられます。

ロープ・ジャンプ・エクストラ

パネリスト
古田 洋一
㈶日本レクリエーション協会
生涯スポーツ推進部

■ 13 人以上で跳ぶ大縄跳び！

「ロープ・ジャンプ・エクストラ」という競技は、もともと日本レクリエーション協会が公認するスポーツ・レクリエーション「チャレンジ・ザ・ゲーム」の1種目です。朝のテレビ番組で、子どもたちが真剣に取り組んでいる姿を見た方もいらっしゃるかと思います。「ロープ・ジャンプ・エクストラ」以外にも様々な種目がありますが、いずれもグループで力を合わせて行うものであり、からだを動かす楽しさとともに、仲間とひとつになる喜びや達成感を味わえるものになっています。

「ロープ・ジャンプ・エクストラ」は、1チーム13人以上で跳ぶ大縄跳びです。長さ10mのロープを使って、10人以上が跳び役で入れ替わっていきます。「跳んだ回数×人数」のポイントと、跳ぶメンバーが入れ替わった時のポイントの合計で競うチームスポーツです。今日のテーマは「子ども」ですが、大人でも十分に楽しめる競技ですので、ぜひ挑戦していただきたいと思います。

実際に競技をご覧になると、想像以上にハードな運動で驚かれると思います。全国で優勝を狙うようなチームになると、3分間の競技時間で300回も跳んで来ます。1回縄が回るごとに1人ずつ入れ替わったりもします。あまり上手でないチームは、入れ替わりが3回に1回だったり、5回に1回だったりしますので、レベルに合わせた楽しみ方が出来る競技です。

「入れ替わり」がこの競技の大きな特徴です。単にその場にとどまって跳ぶよりも、走る、ターンする、飛び越える、跳びながら移動するといったような多様な動きを体験、獲得出来るのです。入れ替わりは、1人入ったら1人出るというルールですので2人連続して入るとアウトです。また連続して2人出てしまった場合もアウトです。より多くのポイントを狙うため、跳び方や並び方、順番などの作戦が重要なポイントになります。運動が得意な子もそうでない子も一緒に入って力を出せるような作戦を皆で立てる中で、知性や社会性を育むことが出来ると考えています。

■持久力、調整力、リズム感に効果あり

「ロープ・ジャンプ・エクストラ」を行った時の心拍数の変化について、慶應大学の佐々木玲子先生と調査を行ったデータがあります。

入れ替わりが有る時と無い時を比較すると、その差は明らかです。入れ替わりがあるほうがジャンパーと回し手（ターナー）のどちらも高い数値を示しているのが分かります。1人目のジャンパーは、入れ替わりが有る時の最高心拍数が216、無い時のそれは204で、12ぐらいの差があります。2人目のジャンパーについても入れ替わり有りの場合は197、無しの場合は192となっています。ターナーを見ても、入れ替わり有りが159、無しが155と、跳ぶ人にとっても回す人にとっても、入れ替わりをすることで、より高い運動強度を得ることが出来るという結果が出ています。

運動特性について佐々木先生に分析していただいた結果、ジャンパーにとっては継続性のある高い運動強度ということが分かりました。回し手についても運動強度が高く、さらに調整力、リズム感を養うのに大きく役立っているということが分かりました。そしてこれも大きな特色の1つですが、チーム全員が同じ動作をするので、同じ強度の運動を実施出来るのです。

「ロープ・ジャンプ・エクストラ」の大会に参加した児童へのアンケート結果を見ると、「運動やスポーツをする時間が増えた」というのは当然としても、それ以外の生活面での変化が大きく見られます。「朝食を食べるようになった」、「早

起きするようになった」、「家族との会話が増えた」といった答えが寄せられています。

各チームの代表者が感じた教育的効果についてのアンケート結果を見ても、ほぼ全員の子どもが「目標に向かって努力する」、あるいは「仲間と協力する姿勢を身につける」といったポジティブな効果が見られるようです。

■ロープ・ジャンプ・エクストラの体験

それでは、ここで実際に縄を使って跳んでみましょう。跳んでみたいという方はぜひ、前に出てきていただきたいと思います。

いきなり入れ替わるのは大変かと思いますので、まず縄を回すところを見ていただきます。縄を回す時は、少し引っ張りながら回すと跳び易くなります。

ではまず、入れ替わりをせずに跳ぶことから始めてみましょう。5人で跳べたら残りの5人も入ってみましょう。10回目指して跳んでみたいと思います。

せーの！1……、もう1回いきましょう。1、2……。縄をよく見てくださいね。せーの！1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11。はい、OKです。

では交替して、残りの方も10回跳んでみましょう。せーの！1、2……、ドンマイです。ここで縄に引っかかった子を責めるのではなく、チームで盛り上がるためには、「ドンマイ、ドンマイ」です。「よし次いこう」という心がけをしていただけると、より盛り上がっていけると思います。せーの！1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。はい、有難うございます。さすが皆さん運動をやられているだけあって、かなり上達が早いですね。

では今11人いるので、縄の中に8人入りましょう。残った3人が後ろから入ります。そして入ったら「入った」という合図を送り、前の方は出てみましょう。入れ替わりの練習です。

では、いってみましょう。せーの！1、2、

参加者　「入った！」

古田　はい、先頭の人は出てください。これで1回。

参加者　「入った！」

古田　はい、次の先頭の方は出てください。これで入り替わりが2回です。8人で引っかかるようでしたら、最初は5人ぐらいでやれば、落ち着いて入れ替わりが出来ると思います。まずは簡単なところから始めて、慣れてきたら徐々にスピードをあげてチャレンジしてみてください。

ご参加いただいた皆さん、有難うございました。

質疑応答

質問　**「ロープ・ジャンプ・エクストラ」は、ロープの太さや持ち手のサイズといった規格はあるのでしょうか。**

古田　公式ロープという形で重さ、長さともに決められたものです。柄のところが60cm、重さが1.5kgという制限の中で規格もすべて統一した公式ロープを製造・販売しています。

質問　**「カバディ」は日本語に訳すとどういう意味でしょうか。また、キックでタッチしても良いというお話でしたが、極端な話、例えば空手をやっている人が回し蹴りしながらやってもいいのでしょうか。あまりに過激になってしまわないかと心配です。**

もう1つ、中村先生の「子ども」という表現は何歳ぐらいまでを対象にして考えられているのでしょうか。

河合　「カバディ」の意味については諸説ありますが、「意味が無い」というのが一番有力です。意味のある言葉を発しながら動くと、そのことを考えてしまうから無になれないということだそうです。あえて日本で言うとすれば「ワッショイ」のようなかけ声的なものだと思います。

反則に関してですが、カバディのルールはけっこう曖昧なところがあり、線引きが難しいです。ただ強く押し出したりする危険なプレイは大人の試合でも反則です。キックも反則です。ただし回し蹴りは駄目ですが、振り上げて当てるキックは許されています。危険なプレーを判断するのは審判の裁量になるので、そこはちょっと曖昧なところです。

中村　私のほうは「子どもの範囲」ということですね。今日は3B体操もやっていただいたので、動きがだんだん高まっていく、人間らしい動きをするようになった乳幼児期から小学校ぐらいの、いわゆる幼少年期を今回の範疇と考えています。

質問　**3B体操は、素敵なスポーツの割に会員が少ない気がします。小学校などにどういった形で普及宣伝しているのかお聞きしたいです。**

柴田　先ほど少しお話ししたように、ジュニアキャンペーンという形で年に1回、無料で体験出来る月間があります。あとは各地区の指導者個々人のアピールというところで、今のところは進んでいます。

質問　**非常に簡単だし、危険性も無いので、かなり小学校の授業などに有用ではないかと思います。ぜひ頑張ってください。**

柴田　実際に学校の運動会の振付けなどにも行く機会もあります。これからもっと利用していただけるよう働きかけます。有難うございます。

中村　パネリストの皆さんに一言ずつまとめとPRをお願いします。

河合　カバディは競技スポーツとしてちょっと難しい部分もあり、ケガも多くて危ないスポーツではあるのですが、ルールを変えることで、子どもも楽しめるスポーツです。まだ全国的に普及してはいないのですが、声をかけていただければ何処へでも行きますので、ぜひ皆さんにやっていただきたいスポーツの1つです。

柴田　3B体操の柔らかベルターは、カバディのシッポとりゲームに使えるかもしれません（笑）。今日はベルを使った動きをお伝えしましたが、ボールもベルターも同様にいろんな遊び方が可能です。3B体操の支部は全国にありますので、ぜひお声がけください。

古田　来年度以降も「ロープ・ジャンプ・エクストラ」の大会を開催していく予定です。将来的には、都道府県ごとに大会を開いていきたいと考えていますので、この競技のことを近くの子どもたちにもご紹介いただきたいと思います。都道府県レク協会から審判を派遣したり、場合によっては我々日本レク協会から指導員を派遣することも可能です。

コーディネーターのまとめ

今日の会議は、運動・スポーツをテーマにしているのですが、子どもの健やかな成長発達を考えたときに、運動だけをやっていても駄目です。運動をしたうえで、しっかり食べて、ゆっくり休む。この3つが揃わない限り子どもの体力や運動能力は絶対に向上しません。

しかし、子どもの周りにいる大人がこういった事実に対する意識が非常に低い、あるいは間違った考えに支配されています。本当に子どもが元気に育つためには、どんな生活経験が必要なのかをしっかり知って理解をして、そして、討議しながら認識を深めていってほしいと願っています。

この4月から、新学習指導要領の完全実施に伴い、小学校の体育は「遊び」を重視した内容へと変わっていきます。楽しくのめり込む中で運動を好きになってもらおうとするものです。また平成23年度中に文部科学省と日本体育協会、日本学術会議が、子どもの運動に関するガイドラインを出す予定です。先進国には軒並みあったものですが、日本はこの点で遅れていました。内容はまだ検討中ですが、「1日60分以上の運動をしましょう」ということです。あるいは企業の中にも、ショッピングモール内のゲームセンターを撤廃し、運動遊び場にするといった動きが出始めています。こういった世の中の動きを見て、ぜひ情報交換をしたり、連携出来るところとは手を組んでいって欲しいと思います。

子どもの周りにいる皆さん方には、ぜひリテラシーを高め、本当のことは何なのか、つまり何が必要なのかを見極めていただきたいのです。デマが飛び交ういまの世の中ですから、子どものからだや体力に関してもたくさんのデマがあります。「このスポーツだけやっていれば絶対に体育の成績が上がる」というのは嘘です。「早いうちから特定のスポーツをやると上手くなる」というのも嘘です。そんな嘘に騙されないで、ぜひ正しいこと、真実を見つめながら子どもの育ちを保障してあげてほしいと思います。

そして、皆さん方が子どもとかかわる時間そのものが、皆さんの生き甲斐になり、皆さん自身が本当にそれを面白いと思う、つまり生活のQOL（Quality Of Life）が子どもと一緒にいると高められるというところが、一番大事なポイントではないでしょうか。それは皆さん自身が子どもを見ていてよく実感されているところではないかと思います。皆さん自身が学びを得られる場であるということを大切にしていただきたいと思います。

第5分科会

地域における健康・体力つくり ～貯筋運動プロジェクト

コーディネーター
川西 正志
鹿屋体育大学生涯スポーツ実践センター 教授／
学長補佐

総合型地域スポーツクラブで行う 貯筋運動プロジェクトの効果

パネリスト
福永 哲夫
鹿屋体育大学 学長

■日本人は動けなくなっている

日本唯一の国立体育大学である鹿屋体育大学では、「動ける日本人の育成」を目指して貯筋運動プロジェクトを推進してきました。その背景には「日本人が動けなくなっている」という事実があります。

2010年の文部科学省の報告書によると、9歳の男子の立ち幅跳びの記録が毎年下がっています。2000年からはほぼ145㎝と一定ですが、1985年の値と比較すると約20㎝も落ちています。この値はパワー系の指標と言えますが、スタミナはどうかというと、こちらも落ちています。

なぜそういうことが起きているのか、24時間筋電図を用いて1日の中で筋肉がどれだけ使われているのかを調べました。実は、ただ歩くだけでは、太腿の筋肉を最大の力の1割くらいしか使いません。階段を上るなど、しっかり歩いても2割ぐらいです。ほとんどの日常生活の作業は、下肢に対する負荷が非常に少ないのです。現代の普通の日常生活では筋肉を使わなくなっています。動かない環境が動けないからだ、動けない日本人をつくります。

もう一方で、加齢による変化を見るために、筋肉量や脂肪を超音波で計測すると、皮下脂肪の付き方は腕、脚などはあまり変化がないのに対し、背中やおなかには顕著に付きます。また筋肉も腕は落ちにくく腹筋、太腿は明らかに落ちていきます。このように脂肪の付き方、筋肉の付き方には部位差があり、太腿で言えば1年におよそ1%の筋肉が萎縮します。20代では平均して約25gある太腿の筋肉ですが、70代で10gを切ればほとんど寝たきりになってしまいます。

また、筋力の加齢変化を見るために筋力測定を行うと、腕に比べて脚の筋肉が落ちることが分かっています。またパワーについても、加齢とともに男女とも急激に落ちてきます。歩いたり走ったりする時に必要な筋肉のパワーがなぜ落ちるのかを考えると、たとえば歩行時のピッチはあまり変わりませんが、ストライド（歩幅が大きい走法）、歩幅が急激に落ちてきます。筋力が歳とともに明らかに無くなるために、歩幅がとれなくなり、ちょっとした段差でつまづくことが増えます。ですので、健康寿命を延ばすためには、いかに太腿と腹筋の筋肉を使って蓄えるかが大切なのです。

■寝たきりにつながる筋肉の減少

次に、学生とともに3週間病院のベッドに寝たきりになる実験をしました。結果、まったく動かないでいると平均して1日約0.5%の筋肉が落ちました。また日常生活で動かず寝ていると、明らかに太腿の前の筋肉ばかりが落ちていくことも分かりました。一方でウエイトマシンによるトレーニングを15分だけやれば、筋肉が落ちないことも分かりました。

これまで日本人宇宙飛行士5人の無重力空間での筋肉量の減少を測定したところ、平均約1日1%の筋肉が萎縮してくることも分かっています。つまりなにもしないで2日間寝ていれば1%、宇宙に1日いると1%、50歳以下の変化でも1年で1%の筋肉萎縮が起きます。2日間なにもしないで寝ていれば、1年歳をとるのと同じだということです。

高齢の方が病気になると、急激に筋肉が無くなり、力が出ず、歩いてもすぐ疲れるので歩かなくなる。その結果、本当の寝たきりになりかねません。運動で筋肉を蓄えておけば、例え1週間寝込んでも、時間を稼げるわけです。

■ホーム貯筋術のすすめ

このような事実をもとに我々が開発した貯筋運動は、自宅でも気軽に簡単な運動をすることで、効果が出てくることを目的としています。貯筋運動の特徴として、運動をお金に換算して、1回やるたびに100円、5日間やらなければマイナス500円と約束し、通帳を作っていきます。そしてそれがどのくらい残っているかを記録していきます。姶良町（あいらちょう）という町で行った際、とある方に貯筋運動教室の前に腹筋運動をやってもらいました。その時は1回も出来なかった方が、3カ月貯筋運動を続けて、残高が11万2千円貯まるまで運動をされました。その結果、その方は11回も出来るようになりました。なぜ出来るようになったかといえば、腹筋が厚くなったからです。6㎜から9㎜まで厚くなっています。またイスの座り立ちでは、10回行うのに21秒かかったのが、3カ月後には10秒と倍は速くなりました。同様に、貯筋運動を鹿屋体育大学の事務局でも行いました。

12時頃に大学の校歌をかけまして、それにあわせて運動をします。その結果、参加した職員全員の筋力がアップしています。

貯筋運動に参加される方の年齢も様々ですが、結果的に明らかにパワーが上がり、腹筋の厚さも厚くなっています。東京都北区の、あるデイサービス施設でも行ったのですが、とある85歳の方は、ほとんど膝が上がらず、イスの座り立ちを10回行う場合60秒かかりました。それが3カ月貯筋運動を続けた結果、20秒で出来るようになりました。また歩き方もゆっくりだったのが、3カ月たつと素早く歩けるようになりました。

このような結果をうけて、たとえ高齢でも健康体力のアップは可能だということが実証されています。ぜひ日常生活の中で筋肉を使う機会を工夫し、増やしていくことをおすすめしたいと思います。

総合型地域スポーツクラブで行う 健康・体力つくり事業の可能性

パネリスト
松本 弘志
NPO 法人高津総合型
スポーツクラブ SELF 理事

■貯筋運動への高い反響

私ども高津総合型地域スポーツクラブSELFでは、昨年の9月から11月にかけて健康・体力づくり事業財団の「貯筋プロジェクト」の一環として、貯筋運動を行いました。

参加者の年齢は60歳から最高齢が84歳、平均69.1歳です。男性が10名、女性は15名でした。募集については今後の事業展開を考えて一般の方をより多く集めたかったので、地域の高齢者の多くが読んでいる川崎や神奈川のタウンニュースに掲載をさせていただきました。結果、募集開始から1時間で定員を上回り、その後も反響を知るために3日間ほどキャンセル待ちを受け付けたところ、58名までカウントするほどの反響がうかがえました。

今回告知のためにつくったチラシでは、東京大学名誉教授で、現鹿屋体育大学学長も推奨する実績のあるプログラムということをまず謳い、地域の生活圏で行えるといった交通の利便性もPRしました。そうした点が約60名の反響を呼んだ理由だと思います。

■地域に高まる「健康つくり」のニーズ

日本社会の高齢化の現状を見ると、平成10年では約2,900万人の方が65歳以上であり、75歳以上は1,400万人を越えています。これまで地域のスポーツ振興を担う総合型クラブでは、楽しく達成感のあるプログラムを提供されるケースが多かったと思いますが、今後地域に増え続ける高齢者に対して、元気に日々を送れる健康体力つくりを取り入れた運動プログラムを実施していくことは、必要不可欠になってきているのではないかと思います。

川崎市の平成10年の調査によると、高齢者が何を一番のぞんでいるかといえば、「健康なからだでいたい」という声が75.7%も上げられていました。実に4人に3人の方が健康なからだを求めて、最新の健康づくり、体力つくりの情報を欲していらっしゃるのです。こうしたことも、今回の申し込みの背景にあると思います。

同じ調査の結果によると、「いつも意識的にからだを動かす人」の割合は男性の60歳代では30.2%、70歳代の方では35.5%です。「ときどきからだを動かしている人」の割合は、60歳では36.8%、70歳代では32.3%になります。女性の場合では常にからだを動かす方よりも、ときどき動かす方のほうが多く、全体では約3割程度という結果でした。

今後、総合型クラブが高齢者の方の

健康づくりを引き受けていく場合、運動習慣のない高齢者が現在の体力をしっかりと把握し、さらに運動中、運動後の体力の向上が自覚出来る、そういった仕組みを取り入れているプログラムとして、貯筋運動が大変適していると、今回現場をみて感じました。

地域に高齢者が増加し、また健康になりたいと感じている人も多ければ、市場性があります。貯筋運動を取り入れることは、総合型クラブにとっても、会員増加のために新たに展開出来る収益事業としての可能性が大いにあると思います。

■専門知識を有する指導者の必要性

実際に教室を展開して気がついたのは、指導者の役割が大変重要であるということです。私も健康運動指導士の資格をもっていまして、以前目黒区で中高年の運動指導をしたところ、高血圧、高脂血症、糖尿病、腰痛、膝痛、また脳梗塞後遺症といった既往症をお持ちの方々が参加されました。中高年の運動指導の現場では、こうした既往歴などをきちんと理解し運動を行える指導者がいなければなりません。今回の貯筋運動でも、非常にいい運動ですが、ちょっとやっただけで膝が痛くなった方もいました。しかし、膝が痛くなっても“なぜ痛くなったか”ということを指導者が分かっていれば、痛くないやり方で行うことが出来ます。高齢の方が数回参加して「膝が痛くなった」「腰が痛くなった」となると、教室自体が駄目なんだという口コミが広がることもあります。指導者の役割というのはものすごく大切です。

私の好きな言葉に、101歳の男性の言葉があります。「どこへいっても“無理をするな”“無理をしないでくれ”とみんなが言うが、“無理をせん”ということは“楽をする”ということ。楽をすれば体力がなくなる、萎縮してしまう。だからからだを鍛えなくちゃいけない。ということはちょっと無理をせにゃいかん。無茶はいけないが、適当に無理をする」。私はそのさじ加減をはかるのが指導者の役割だと思います。そのためには運動実施の時の事故防止や、参加者個々の体力レベル、既往歴を考慮して、安全かつ効果的に運動指導が出来る、そのための専門知識を有している健康運動指導士の活用が望ましいと考えています。

健康と福祉業界で認知度の高い健康運動指導士を活用することは、健康意識の高い参加者のモチベーションの維持や、医療者からの信頼も得られ、事業展開もスムーズに行えるようになるでしょう。

これまで総合型クラブでは、スポーツ系の指導者に指導を依頼することが多かったように思われますが、今回貯筋運動をやる段階においてはじめて健康運動指導士とコラボレーションして、参加者から安心と信頼を得ることが出来ました。今後、地域で継続したいという声も聞かれており、現在企画を進めています。

健康運動指導士が総合型地域スポーツクラブで仕事をすること

――外からみた総合型地域スポーツクラブ――

パネリスト
梅田 陽子
健康運動指導士／
トータルフィット株式会社
代表取締役

■安全な運動指導のスペシャリスト

健康運動指導士の仕事を簡単にご説明しますと、保健医療関係者と連携しながら安全で効果的な運動プログラムをつくり、それを実践指導する計画等をたて、その調整なども行う役割を担っています。また計画だけでなく、ハイリスク者も対象とした安全で効果的な運動指導を行う運動指導の専門家であると定義付けられています。現在、47都道府県すべてにいまして、人数は14,690人です。資格者の数は増え続けています。職域としては、民間のフィットネスクラブが一番多く、次に病院、診療所が多くなっています。まだまだ総合型クラブをはじめ、地域の方々と接する機会は少ないというのが現状です。

私たちが資格を取得する際に講習会で学ぶカリキュラムですが、運動生理学や生活習慣病など様々な分野を学んでいきます。日本では高血圧の方が一番多く数えられますが、他にも糖尿病などが大変問題になっています。そうした生活習慣病の特徴を把握して、安全で効果的に運動指導を行う能力、技術を身につけていきます。私自身は現在京都大学病院で、心臓疾患の方々のリハビリ療法と糖尿病の方の運動療法を行っています。

また、腰が痛い方や変形性膝関節症といった障害をお持ちの方も多いため、それらの特徴を把握しながら、どれくらい曲げられるのか、どれくらい伸ばしにくいのか、どの運動が適切なのか等、判断する能力がとても大事になってきます。他にも運動を嫌々やるのでは意味がありませんし、何よりも参加していただくこと自体も困難です。参加者が行動を変容していけるような心の健康増進、やる気の引き出し方も学んでいます。

■無理のない運動で生きる力を養う

運動教室には、高血圧で膝痛、変形性膝関節症があり腰椎の圧迫骨折の経験もあり、運動歴がない、そのようなハイリスクで運動自体出来るかどうか不安といった方も参加されます。その際、我々はどういうことを注意するでしょうか。

例えば「息をこらえないようにしましょう」と指導すると、止めるつもりがなくとも無意識に止めてしまうことがあります。一生懸命他の方と同じように動こうとして、「上手く出来なくてごめんなさい」と謝ってくる方もいらっしゃいます。そうではなく、ご自身の出来る範囲で楽しんでやっていただくことがとても重要です。高血圧の方が連続した腕の挙上を行えば血圧が上がるのは当たり前、また薬の関係で運動によって低血圧が起こる方もいます。膝の屈伸や伸展では、貯筋運動が大変いい運動であっても、痛い方が無理をしたら痛くなってしまうのです。

日常生活を通じて、自分自身で立ち上がる力、生きる力を養うために、まずは出来る運動から入り、徐々に立ち座りをする。無理をせずに運動プログラムを選べるよう、立位や座位を組み合わせて行います。また日頃その方がどういう姿勢で、どこまで手が挙がるのか、そのあたりも把握しながら目標を定め、適切な運動強度を設定していきます。

その他にも、健康運動指導士は多彩なプログラムを学んでいます。水中でも陸上でも、様々な動きを分かりやすく伝えるインストラクション力、そして参加者を引きつけるデモンストレーション力、そしてひっぱっていくコーチング力、皆さん同士でお話が出来、交流をしていただくファシリテーション力、教室運営をするマネジメント力などを学んでいます。

■個々の体力に応じたプログラム設定

今回、貯筋運動事業で私が対応した「NPO法人スポーツクラブ21はりま」の教室には、男性が24名と比較的多く、全体の54%でした。年齢も男性は70歳代の方が一番多く、女性は60歳代が一番多かったです。参加率では全出席の方が17%、7割参加した方が70%でした。指導者として対応が難しかったのが、元気な方と体力のあまり無い方が混在されていた点です。時間もお金もかけずに指導出来るよう、貯筋運動プログラムの利点でもある体力レベルにあわせた指導を行い、同じクラス内でも個別の強度を設定するなどして工夫しました。

60代から80代の低体力者の方からは「1カ月後ぐらいから、動いても腰の痛みが無くなった」「からだを動かすことが楽しくて毎週木曜日が待ち遠しい」などの声が聞かれました。比較的元気な方では、正直言うと「このくらいの運動では物足りない」とおっしゃる方もいました。しかし指導士が見ると、もともとの体力はあっても巧緻性が低く、からだの使い方が上手ではなかったため、すこし難しい動きを伝え、からだのコントロールをするよう指導すると、姿勢が素晴らしく良くなり、効率のよい動作をされるようになりました。そして「健康づくりは我流ではなく、指導者から正しく教わることで安全に効果を得られて、体力が向上すると実感した」とおっしゃっていただきました。全体の体力向上をみると、低体力者の腹筋が平均して7.8回から10.7回まで上がり、元気だった方の回数は同じく15回前後でしたが、太ももの前の力が約24～25%まで向上しました。

現在は参加者それぞれに役割が出来、合唱グループも生まれました。広報役もおられ、入会促進活動として4月29日に行われる播磨町健康福祉フェアで貯筋運動を披露すると準備されています。今後も活動の継続を図るために、課題である受益者負担の実現、貯筋運動をリーダーシップをとってやっていただく方の養成なども考えているところです。

■ 実 践 ■

貯筋運動とは、便利になった現代の日本社会でおこる運動不足の問題や生活習慣病の増加を防ぐために、“動ける日本人”育成を目的として、誰もが自宅で簡単に出来、筋力を蓄えることが出来るよう開発された運動です。その内容は主に自分の体重を負荷とし、立位で行う以下の5つの運動プログラムで構成されています。立位での運動が無理な方のためには、座位でのプログラムも用意されています。では、皆さんも実際にやってみましょう。

●「イス座り立ち」ゆっくりとイスに座り、その後ゆっくりと立ち上がる。この動作を繰り返します。●「腿上げ」お腹に力をいれて、腰が反らないようにする。片足ずつ腿を持ち上げます。●「背伸び」つま先と膝は正面を向け、つま先だちになってください。●「横上げ」片足に重心を移し、バランスがとれたらもう一方の足を側方に上げる。高く上げる必要はありません。●「上体起こし」背中を丸めたまま腰を反らさないようにし、お腹をへこませながらおへそをのぞき込むように前傾する。起きあがるときに息を吐き、戻る時に吸います。イスで楽に出来るようになったら床から起きあがりましょう。

特別な器具を使わず、簡単に出来る運動です。そしてこの動作を歌を歌いながら楽しく運動します。また参加記録は「貯筋通帳」と呼ばれ、残高を増やしながら、一定期間後に効果を測定し、運動の継続と意欲の向上につなげます。

■ 質 疑 応 答 ■

川西　会場から集まった質問をご紹介します。「今回、モデル事業として取り組まれた2地域ですが、自主運営の活動へと移行するにあたり、貯筋運動教室の価格設定についてマネジメント面でどのようなご意見をお持ちですか」。

松本　私自身は民間スポーツクラブでの勤務を30年程経験していますが、高齢者であってもプログラムが“安かろう悪かろう”では参加が見込めません。地域によって格差はありますが、ジャストプライスをどう探していくかを考えています。まずはボランティア的に行った後に、支持を得た上で人数を増やしていくことを考えて進めています。

梅田　いろいろとご意見のあるところですが、私個人としては、参加者自身が自分の健康は自分でつくっていくもの、そのために投資し、セルフコントロールするという意識を持つこと、そうした意識の醸成も指導者の仕事の一つだと思います。

川西　「貯筋運動はダイナミック的な運動ですが、高齢者の筋量の増加や維持にはアイソメトリック的な運動の方がよいのでは」という質問です。

福永　アイソメトリックというのは筋肉の長さを変えず、力を出してかつ動かないトレーニング法で、ダイナミックというのは動きを伴ったトレーニング法です。筋肉が力を出し筋肥大に繋がるという点でともに効果が期待出来ますが、ダイナミックな動きのほうが、筋肉全体の範囲内で効果があるという研究成果が出ています。日常生活に役立つ筋肉を蓄えるという意味ではダイナミックな動きのほうが効果があると言えます。

重要なのは“筋肉が少し無理をする”という点です。筋肉というのは筋繊維の集まりであり、50ミクロン、髪の毛程度の太さの繊維が約500万本集まり構成されます。その筋繊維の一本一本に神経がついて、脊髄から大脳の運動葉まで達しています。力を出すということは、脳と神経と筋肉が三位一体になって働いていることです。“歩いていても10%位の力しか出ない”ということは、つまり50万本の筋繊維しか働いていない、脳の一割しか司る部分が働いていないということです。貯筋運動をすることで、脳の30、40%の細胞が機能します。この状態が大事なのです。

川西　「総合型クラブの指導者と健康運動指導士とのかかわりついてはどう思われますか」という質問です。

梅田　健康運動指導士は現在民間のフィットネスクラブにたくさんいますが、まだまだ地域の方とのつながりが足りないと感じています。播磨における活動では、参加者の問診表で不明な点があれば、クラブの指導者の方がすぐに連絡を下さるなどスタッフが一丸となって行うことが出来ました。地域に根ざし、たくさんの方と情報を得ているクラブの指導者の方々と、やはり連携しながらよいところを活かし合って活動することが重要だと思います。

松本　私も高齢者の健康づくりは地域ぐるみ、町ぐるみでやらなければいけないと思います。ただ、一方で、貯筋運動に参加された方が「これなら自分でも出来るから」とサークルを立ち上げるとおっしゃったのですが、きちんとした専門家の指導の下にやらないと、事故など危険が増しますので気を付けた方がいいと注意する場面もありました。

福永　なぜ健康運動指導士など運動指導の講習会や専門資格が出来たのかといえば、勝手にやるとケガや事故につながる可能性を秘めているからです。運動を処方するということは直接命にかかわってくる問題です。今後貯筋運動の普及をすすめる上でも、その重要性を伝え続ける必要があると思います。

川西　「来年度は貯筋運動の継続、自立を目指す高津と播磨ではどのような活動が予定されていますか」。

梅田　計画段階ですが、今年の活動参加者の中で体力が比較的高く、巧緻性が上がった方々がリーダーとなり自主グループをつくって、健康運動指導士のサポート的な形で参加されます。また、体力的にサポートが必要な方には、健康運動指導士がご一緒させていただき、それぞれに応じた費用負担を設定したいと考えています。

松本　3月末から4月にかけて3つの町会で事業を始める計画です。参加費も受益者負担を基本としてどういった仕組みをとりいれるべきか、町会役員の方と考えています。

昨年末に貯筋運動を終えられた方々も、今もグループを組んで月に1度、指導者を交えて貯筋残高を話し合ったりしています。

川西　会場からも直接質問を受け付けたいと思います。

質問　**貯筋運動プロジェクトでは、高齢者の安全対策や保険はどうなっているのでしょうか。**

梅田　活動前に用紙をお配りし、既往症や内科的な疾患、薬、整形外科的な疾患、手術経験などをお尋ねしました。ただ用紙に書かない方もいます。お一人ずつ聞く時間をとることもとても重要です。また毎回血圧をはかり、高ければ出来ないことを納得していただくことにも注意しました。

松本　まず、日本健康運動指導士会に入っている指導者は必ず保険に入っています。ただ一方で、高齢者の運動指導では死亡にいたるケースが起きる危険性も常に抱えています。その際に指導者がどのように対処するか、総合型クラブであってもきちんとしたリスクマネジメントをやらないと、活動が台無しになってしまいます。保険やメディカルチェックの計画表をきちんとつくり、トラブルが起きた際の5W1Hといったマニュアルを用意する体制を、総合型クラブでもつくっていかないといけないのではないかなと思います。

コーディネーターのまとめ

本分科会では、平成22年度から（財）健康・体力づくり事業財団が行った「貯筋運動プロジェクト」が、実際に地域の人々や高齢者の方々に対してどのような実践効果を生みだせるのか、モデル事業の実態をふまえ報告するとともに、地域の運動スポーツ参加者の増加のための方策を考えていくことをテーマとしています。

総合型スポーツクラブで行う場合、指導者の確保が第一の課題に挙げられるでしょう。健康運動指導士など、安全安心な指導が出来る資格を持った指導者とのネットワークや出会いをどう確保するかが重要です。またメディカルチェックやリスクマネジメントなど、総合型スポーツクラブで行う場合の注意点についても心がける必要があると思います。

取り組みの維持、継続という面では、ただ運動をしているだけではなく、それを通したお付き合いが本来のヨーロッパにおけるスポーツクラブの原点です。貯筋運動においても、活発なサークル活動を通じて、地域コミュニティを育てる場となることが望まれます。一方、貯筋運動の基本は「家庭でも出来る」ということ。仲間づくりと同時に自宅でも実践出来る点は継続する上で重要です。今後は団塊の世代など、地域の高齢者に仲間入りされる健康志向かつアクティブな方々にも、魅力的なプログラムを提示するために、各種測定値や運動記録によって参加者の体力がどれくらい伸びたかといった効果の検証をすることが、動機付けの面でも必要となってきます。

現在日本に3,000以上あるとされる総合型スポーツクラブは、地域でのスポーツ振興の基盤となることがスポーツ立国戦略の中でも明示され、公共性を伴う活動として、今後、医療費軽減といった社会的な貢献も期待されています。

さらなる発展、チャレンジが期待されるステージに入った総合型スポーツクラブですが、新規会員獲得につながるような魅力あるプログラムのひとつとして、この貯筋運動プログラムに取り組まれるクラブが増えていくことを願っています。

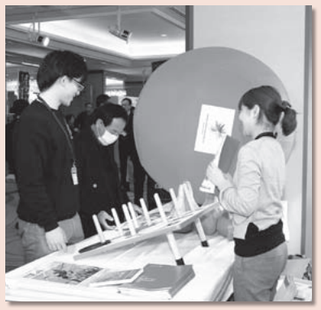
スナップ

オープニング

全　体　会

分科会

展示ブース



参加者内訳

		第１分科会	第２分科会	第３分科会	第４分科会	第５分科会	その他	合計	
参加者数	男性	228	114	128	65	94	2	631	60.0%
	女性	81	61	26	183	66	3	420	40.0%
	計	309	175	154	248	160	5	1,051	100.0%
		29.4%	16.6%	14.7%	23.6%	15.2%	0.5%	100.0%	

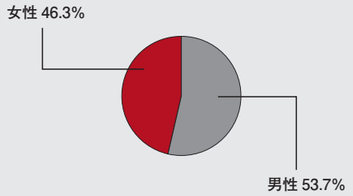
		参加	不参加	合計
特別講演	男性	631	0	631
	女性	420	0	420
	計	1,051	0	1,051

		地方公共団体	スポーツ・レクリエーション団体	スポーツ産業関係	学校関係者等	大学生・大学院生	総合型地域スポーツクラブ	その他	合計
参加者数	男性	140	283	30	21	9	110	38	631
	女性	18	300	0	5	10	72	15	420
	計	158	583	30	26	19	182	53	1,051
		15.0%	55.5%	2.9%	2.5%	1.8%	17.3%	5.0%	100.0%

アンケート結果

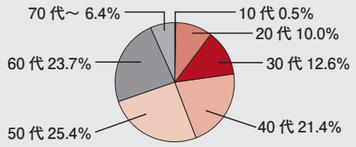
1. 性別

項目	人数	%
男性	226	53.7
女性	195	46.3
計	421	100.0



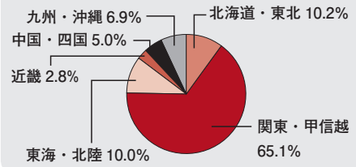
2. 年齢

項目	人数	%
10 代	2	0.5
20 代	42	10.0
30 代	53	12.6
40 代	90	21.4
50 代	107	25.4
60 代	100	23.7
70 代～	27	6.4
計	421	100.0



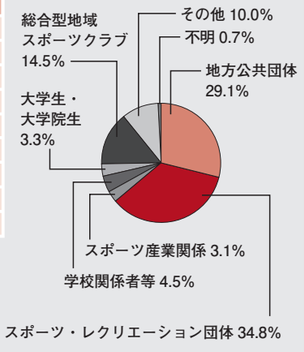
3. 居住地域

項目	人数	%
北海道・東北	43	10.2
関東・甲信越	275	65.1
東海・北陸	42	10.0
近畿	12	2.8
中国・四国	21	5.0
九州・沖縄	29	6.9
計	422	100.0



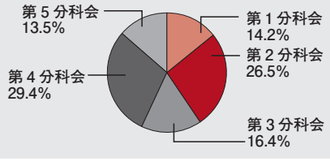
4. 所属

項目	人数	%
地方公共団体	123	29.1
スポーツ・レクリエーション団体	147	34.8
スポーツ産業関係	13	3.1
学校関係者等	19	4.5
大学生・大学院生	14	3.3
総合型地域スポーツクラブ	61	14.5
その他	42	10.0
不明	3	0.7
計	422	100.0



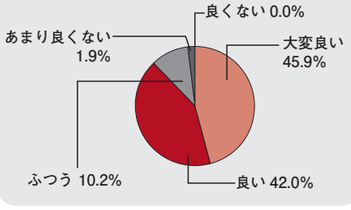
5.参加行事

項目	人数	%
全体会	388	—
展示	220	—
第１分科会	60	14.2
第２分科会	112	26.5
第３分科会	69	16.4
第４分科会	124	29.4
第５分科会	57	13.5
分科会計	422	100.0



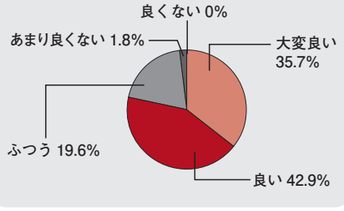
6.全体会の印象

項目	人数	%
大変よい	175	45.9
良い	160	42.0
ふつう	39	10.2
あまり良くない	7	1.9
良くない	0	0.0
計	381	100.0



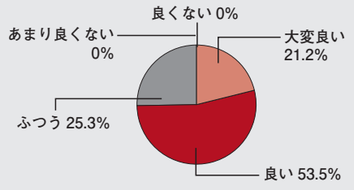
7-1.第１分科会の印象

項目	人数	%
大変よい	20	35.7
良い	24	42.9
ふつう	11	19.6
あまり良くない	1	1.8
良くない	0	0.0
計	56	100.0



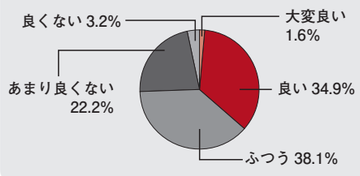
7-2.第2分科会の印象

項目	人数	%
大変よい	21	21.2
良い	53	53.5
ふつう	25	25.3
あまり良くない	0	0.0
良くない	0	0.0
計	99	100.0



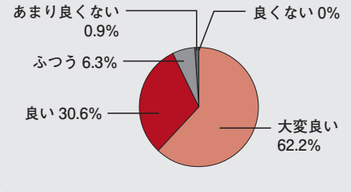
7-3.第3分科会の印象

項目	人数	%
大変よい	1	1.6
良い	22	34.9
ふつう	24	38.1
あまり良くない	14	22.2
良くない	2	3.2
計	63	100.0



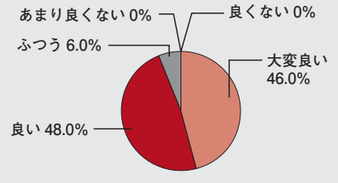
7-4.第4分科会の印象

項目	人数	%
大変よい	69	62.2
良い	34	30.6
ふつう	7	6.3
あまり良くない	1	0.9
良くない	0	0.0
計	111	100.0



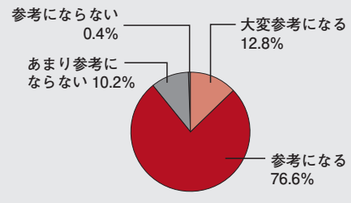
7-5.第5分科会の印象

項目	人数	%
大変よい	23	46.0
良い	24	48.0
ふつう	3	6.0
あまり良くない	0	0.0
良くない	0	0.0
計	50	100.0



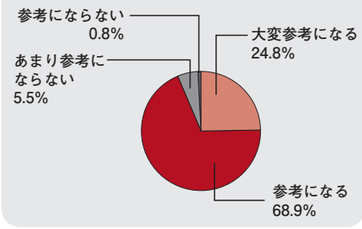
8.展示内容について

項目	人数	%
大変参考になる	29	12.8
参考になる	173	76.6
あまり参考にならない	23	10.2
参考にならない	1	0.4
計	226	100.0



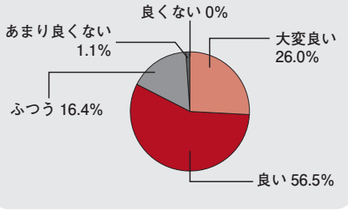
9.全体会･分科会資料について

項目	人数	%
大変参考になる	90	24.8
参考になる	250	68.9
あまり参考にならない	20	5.5
参考にならない	3	0.8
計	363	100.0



10.会議全体の印象

項目	人数	%
大変よい	95	26.0
良い	207	56.5
ふつう	60	16.4
あまり良くない	4	1.1
良くない	0	0.0
計	366	100.0



生涯スポーツ・体力つくり全国会議2011

～意見・感想等抜粋～

全体

●これからの「スポーツ立国戦略」について、もう少し皆で考える機会があれば、スポーツに携わる私たちの活動に大きなプラスになるのではないかと思われる。

●今後も国の動向に合わせた全国会議の開催が行なわれることを期待している。

●会場内の問題として、集客数に対応可能な動線の確保をもっと考えて欲しかった。また、季節柄コートや荷物を置く場所が必要だと思う。分科会の案内時間がバラバラだったことも改善してほしい。

●社会体育について、多角的見地から検討を再度加えることができたことは、大変有意義であったと考える。今回の全国会議を踏まえ、地域での体力つくりに生かすための活力となる会議であった。

●昼食時に、お弁当持参の人への配慮（別室を設けるなど）を望みたい。

●座席が足りない、指定席にすべきではないか。食事（昼食）の時間が足りない、最低1時間は確保すべきだろう。資料のみの配付で足りる。パンフの配付は不要。その分資料代（参加費）を安くすべきだと思う。

全体会

●語り手のみなさんは、貴重な経験談を交えていずれも興味深い話だった。特に乙武さんは障がい者として、教育者として、スポーツジャーナリストとして、多方面からの話を聞かせていただきおおいに参考になった。藤木さんも国によってのスポーツ文化の違いなど、驚かされるような話が多かったと思う。

●表彰団体の表彰理由、活動内容の紹介があった方がよいと思われる（資料の中に）。

●表彰式の紹介のところで、資料に内容（受賞団体名等）が記載されていなかったので、今後の大会には、ぜひ記載して欲しいと思う（報告のための証拠として）。

●全体会について、「スポーツの可能性」というテーマの中で生涯スポーツの掘り下げが少なかった（ほとんどなかった）。ほとんど競技スポーツを前提としたトークで、両スポーツの対比でトークを聞きたかった。企画か司会か？ゲストがもったいない。

●全体会では、様々な経験のある人によるトークセッションだったため、内容がとても面白く役立つものだった。

●全国会議は毎年ぜひ参加したい。全体会の語り手の方は高いレベルに有る方がよいと思う。本日のトークショーはとても良い内容だった。特に乙武さんの教職時代の内容は共感するものがたくさんあった。指導員はつくづく心だと思った。

分科会

●分科会から参加したが、要項では13:30～と記載してあったが、実際には13:40入場で14:00開始だった。案内をきちんと正確にやって欲しい。

●総合型地域スポーツクラブとの関わり方が変化し、多機能、多面的、遠隔的になっており、行政からの支援のあり方も難しくなっていることを感じた。

●総合型クラブでは、色々な団体が教育機関との連携による成果を挙げていることが、3名のパネリストの発表や報告から学ぶことができ、貴重な分科会であった。特に、大学や他県との積極的な交流などを通じて、子どもたちにスポーツの楽しさが、スポーツから学ぶ充実した生活の姿が読み取れ、今後の参考になった。

●スポーツ立国に向けた戦略の説明が実例を交えて詳細に説明いただき、話が分かりやすかった。改めて、スポーツ立国戦略の内容を理解できた。

●土谷先生、松永先生のお話が分かりやすく、とても勉強になった。体育指導委員、総合型クラブの発表は必要性をあまり感じなかった。「スポーツ立国戦略」が地域にとっては今後どのように関わってくるかをもっと知りたかった。

●施設の整備には、人の動線等のソフト面のマーケティングが必要であり、そうすることで利用者が親しみやすい施設になることが理解できて参考になった。

●パワーポイントの不調が進行を妨げていたのではないか。

●コーディネーターの先生の話は、大変参考になりとても良かった。各スポーツもDVDを使ったルール説明などわかりやすく、体験もあり楽しい分科会だった。

●体力が低下している現状の子ども達にいかに運動を好きになってもらえるかとても考えさせられた。

●コーディネーターの川西先生の進め方があたたかくてよかった。3人の講師皆さんのお話が各々興味深かった。中でも福永先生のお話は、とても面白く、なおかつ奥深く、今後の健康教育についても考える良い機会となった。ファンになった。

●介護運動を指導している。とても参考になる点が多く、具体的な指導もあったので自分の活動に生かしたいと思った。

●トークセッションも分科会もとても参考になる内容で、参加してよかった。他の分科会も可能ならば参加したいと思った。

●もっと民間人のパネリストを増やしてほしい（行政、学校関係者の割合が多いのでは）。

その他

●昼休みに情報交換の時間をとったらいいのでは？と思った。

●第1分科会を希望していたが、席がなく第2分科会へ移動した。

●会場のホテルがとても良かった。

●1日で開催するには無理なのかもわからないが、他の分科会も参加できるシステムも検討していただきたい。

●総合型地域スポーツクラブが、仕組みを含めて一般的に市民にまだ浸透していないようだ。

●クラブの方の参加が少ないように思った。

●参加者同士がもっと交流できる仕組みづくりがあるとよい。口頭での質問時間があると活気がでる。

協力

財団法人　ミズノスポーツ振興財団

東京海上日動火災保険株式会社　他8社
（スポーツ安全保険引受損害保険会社）

財団法人　コカ・コーラ教育・環境財団

財団法人　安藤スポーツ・食文化振興財団

株式会社　アシックス

財団法人　ライフスポーツ振興財団

株式会社　サンラッキー

株式会社　メルシー

発行

文部科学省

生涯スポーツ・体力つくり全国会議実行委員会

- 財団法人　日本体育協会
- 財団法人　日本レクリエーション協会
- 財団法人　日本体育施設協会
- 財団法人　スポーツ安全協会
- 社団法人　全国体育指導委員連合
- 社団法人　スポーツ健康産業団体連合会
- 財団法人　日本障害者スポーツ協会
- 財団法人　健康・体力づくり事業財団
- 神奈川県教育委員会

生涯スポーツ・体力つくり全国会議に関するお問い合わせは

文部科学省スポーツ・青少年局 生涯スポーツ課
TEL.03-6734-2686

（財）日本体育協会　生涯スポーツ推進部生涯スポーツ課
TEL.03-3481-2215